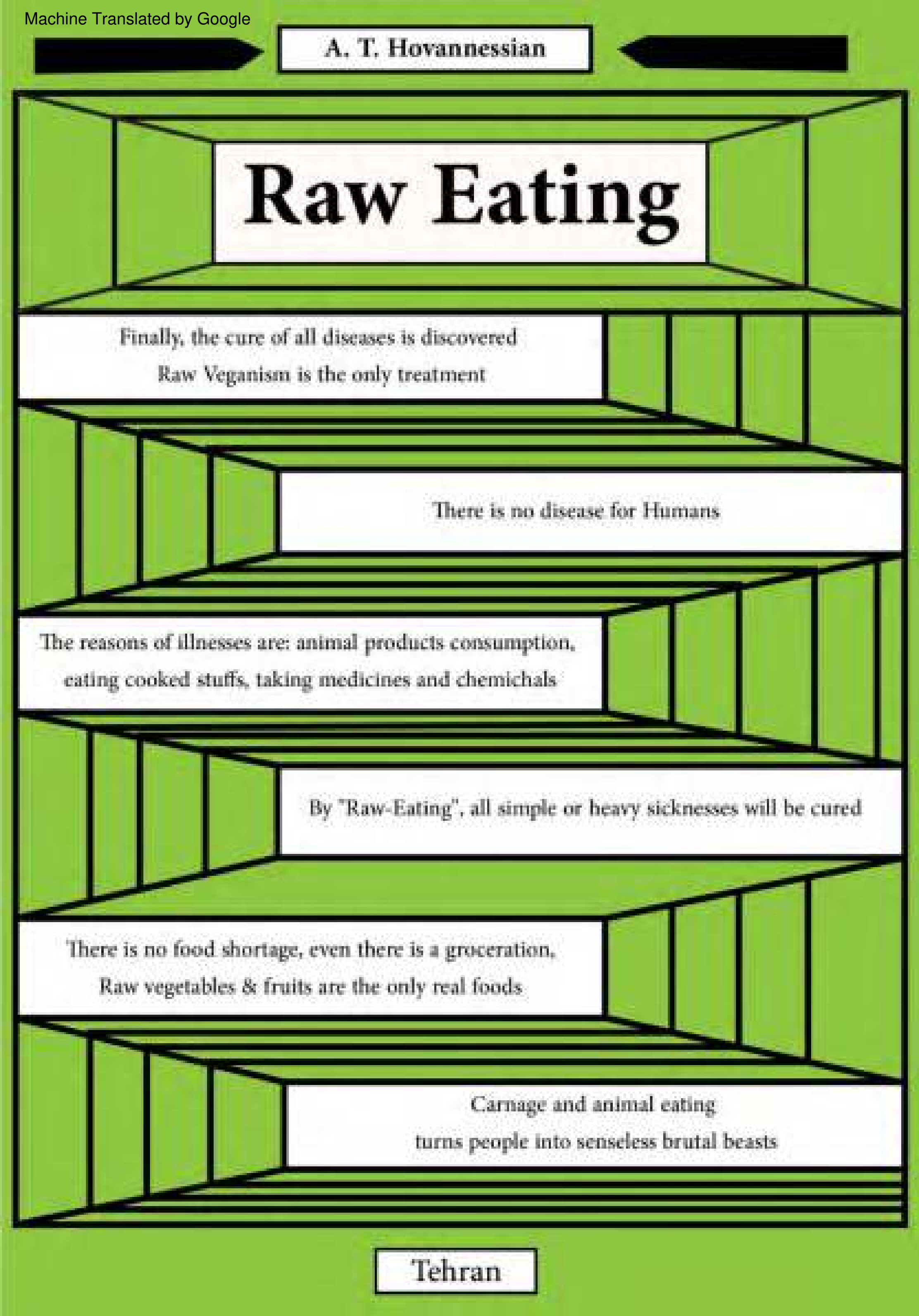

A. T. Hovannessian
Raw Eating
Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment
There is no disease for Humans
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured
There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods
Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts
Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, el autor de este libro, que agonizaba bajo la presión de varias enfermedades hace 19 años, ahora se ha salvado completamente de todos sus problemas gracias al crudiveganismo y, a sus 75 años, está completamente sano y con la fuerza de un hombre joven. Su La actividad cotidiana es mostrar a la gente que todas las enfermedades y otras miserias de este mundo son causadas por el consumo de alimentos cocinados (muertos), drogas químicas y otras sustancias muertas.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

COMER CRUDO

Un nuevo mundo libre de enfermedades, vicios y venenos

Ordene y difunda COMER CRUDO

LA PROPAGACIÓN DEL COMER CRUDO ES LA MÁS NOBLE Y
EL TRABAJO MÁS HUMANO DE ESTE MUNDO

Versión: inglés, tercera edición revisada + persa, octava edición (1976) y
Folleto persa titulado “Comer cocinado, una adicción mortal” (1980) traducido al
inglés

Contenido

LA SEGUNDA PARTE

PARTE TRES

PREFACIO a la 2da EDICIÓN

La primera parte del presente libro se publicó en 1963 con el título RAW-Eating. En ese pequeño volumen, que incluía un breve resumen de mis concepciones sobre nutrición, abordé casi todos los aspectos importantes del consumo de alimentos crudos. En términos generales, no es necesario entrar en largos detalles para declarar al mundo la simple verdad de que las operaciones de cocción y refinamiento, mediante las cuales los nutrientes naturales se degeneran en sustancias no naturales, no son sólo operaciones dañinas que violan las leyes de la naturaleza, pero son la causa principal de todas las enfermedades. La persona más ignorante puede percibir claramente que, en lugar de liberar a la gente de las enfermedades, la ciencia médica que se basa en alimentos cocinados y drogas venenosas lleva a la humanidad a una multitud de enfermedades graves, de las que todos los demás seres vivientes son inmunes.

Después de leer sólo unas pocas líneas sobre el tema, el lúcido despierta de su letárgica indiferencia y se da cuenta de toda la gravedad de la situación. Sin embargo, la gran mayoría de la gente, cegada por los conceptos erróneos actuales sobre la ciencia médica y prejuiciada por una multitud de ideas preconcebidas, desea tener más información sobre el tema. Por eso, en la segunda parte de este libro, he presentado explicaciones adicionales y más detalladas sobre una serie de cuestiones cruciales. Al mismo tiempo se ha aprovechado la oportunidad para hacer varias pequeñas revisiones y correcciones en la primera parte. Durante la primera edición del libro, la idea de comer crudo todavía se encontraba en sus etapas rudimentarias; hoy en día se ha puesto en práctica en muchísimos países. Al abandonar los alimentos cocinados y las drogas venenosas, miles de personas sensatas en todo el mundo se han curado de sus enfermedades de larga data y ahora pueden disfrutar de una vida sin preocupaciones, llena de salud y felicidad. Al final del libro he dado una pequeña selección de las numerosas cartas recibidas de estas personas.

Cuando se inventa una nueva máquina o instrumento, unas pocas pruebas exitosas se consideran suficientes para confirmar o probar esa invención. Hoy en día, miles de personas sanas en todo el mundo son prueba viviente de

Comer crudo salva a la humanidad de las despiadadas garras de todas las enfermedades del planeta. Se podría pensar que esto habría sido suficiente para despertar al mundo científico de su perezosa apatía y convencer a todos de los enormes beneficios que el consumo de alimentos crudos aporta a todos nosotros.
Hoy en día, personas ciegas por las adicciones organizan conferencias internacionales para combatir la supuesta escasez mundial de alimentos y pronuncian interminables discursos sobre temas ridículos, mientras que el 80 por ciento de los alimentos reales que nos da la naturaleza son destruidos irreflexivamente con sus propias manos cocinándolos y refinándolos.

Hago un llamamiento a todos los verdaderos humanitarios para que levanten la voz y, con sus continuas demandas, invito a las autoridades a tomar medidas inmediatas para poner en práctica los principios de la alimentación cruda. Ha llegado el momento de actuar.

PARTE UNO

Cómo concebí la idea de comer crudo

La comida crudivegana debería ser el único alimento que ingiera el hombre. El hábito de comer alimentos cocinados debería abandonarse en este mundo de una vez por todas. Ésta es la demanda infalible de la naturaleza. El consumo de alimentos cocinados es la barbarie más terrible de la historia de la humanidad, una barbarie de la que nadie parece ser consciente y de la que todo el mundo es víctima inconsciente. Por extraña que pueda parecerles a algunos la idea, es la verdad absoluta con la que no podemos dejar de aceptar.

Esta verdad se hizo evidente para mí cuando, después de 18 años de cuidadoso estudio e investigación, me convencí de que la muerte de mis 10-
El hijo de un año y la hija de 14 fueron causados por una nutrición antinatural. El gran número de exámenes médicos realizados en Persia, Francia, Alemania y Suiza en diversos intentos de descubrir alguna enfermedad específica en sus organismos y la posterior administración de numerosos remedios también contribuyeron considerablemente a llevar la tragedia a un punto crítico. Mis hijos murieron de la gradual emaciación y desgaste de todos sus órganos causados por la alimentación no natural y las medicinas venenosas.

He podido penetrar en los secretos de la ciencia médica y observar sus aspectos buenos y malos tanto más claramente porque no me ha inspirado la perspectiva de ser médico ni de obtener beneficios económicos. Mi incentivo ha sido en primer lugar el deseo de hacer lo mejor que pueda para la recuperación de la salud de mis amados hijos, y después el deseo ardiente de perpetuar su memoria siendo útiles a la humanidad.

Otro factor que ha contribuido a mi mejor comprensión de las deficiencias de la ciencia médica es el sistema completamente nuevo mediante el cual he llevado a cabo mis estudios mediante la autoeducación, libre del gravamen de un programa académico. Nunca me han embriagado las afirmaciones exageradas de los progresos realizados en nombre de la ciencia médica ni todos los cuentos fantásticos sobre los fabulosos beneficios que se derivan de las medicinas. He abordado estas cuestiones con espíritu crítico y siempre he hecho mayor hincapié en sus deficiencias. Además, siempre he tenido presente que, a pesar de la existencia de millones de médicos cualificados y de un gran número de premios Nobel, el hombre civilizado es víctima de diversas enfermedades con más frecuencia que cualquier otro animal, y enfermedades como la esclerosis , la diabetes, los ataques cardíacos y el cáncer aumentan a un ritmo alarmante, amenazando con borrar a la humanidad de la faz de la tierra. No he perdido el tiempo memorizando los síntomas de las enfermedades, los nombres y las dosis de los medicamentos y esas numerosas fórmulas complicadas que rara vez se necesitan, porque nunca he tenido la intención de presentarme a exámenes y obtener títulos. En cambio, en la medida de lo posible, he dedicado mi tiempo al estudio de muchas ramas de la ciencia y al examen de las múltiples fuentes de conocimiento, de cuyos principios fundamentales y generales he podido extraer ciertos elementos esenciales, conclusiones vitales.

Los resultados de 18 años de arduo estudio y trabajo se han plasmado en una obra de dos grandes volúmenes, el primero de los cuales, un libro de 568 páginas, se publicó en armenio en 1960.

El funcionamiento eficiente de toda fábrica está sujeto al suministro uniforme de todas las materias primas especificadas por el ingeniero.

Hasta el descubrimiento del fuego, junto con el resto del reino animal, el hombre se había desarrollado y llevado a cabo su evolución mediante el consumo de alimentos naturales y crudos. Pero desde el descubrimiento del fuego, sin mucha reflexión, los hombres han puesto al fuego alimentos naturales, han destruido sus elementos esenciales, los han degradado y después han nutrido con ellos su cuerpo. Como consecuencia directa, han resultado todas las enfermedades que toda la humanidad padece hoy.

El organismo humano es una fábrica viviente construida gracias a los incesantes esfuerzos de la naturaleza. Paralelamente a la construcción de esta fábrica, nuestra maravillosa naturaleza ha aprovechado los rayos del sol para desarrollar todas las materias primas necesarias para coordinar las miles de complicadas operaciones de nuestro organismo y asegurar la producción correspondiente. Además, la naturaleza ha puesto esas materias primas en toda su perfección y en la perfecta armonía de sus diversos constituyentes en un minúsculo grano de maíz, en una pulposa semilla de granada, en una baya de uva o en una hoja de planta. . Cada uno de los alimentos "insignificantes" tomados por separado contiene todos los factores necesarios para mantener vivo el organismo vivo de un ser como el hombre.

En el mundo material, la más mínima desviación de los detalles desarrollado por un ingeniero para el buen funcionamiento del mecanismo de una fábrica, o un fallo en las materias primas especificadas para asegurar su productividad normal, da lugar a una correspondiente avería en el funcionamiento de la planta. Del mismo modo, el más mínimo deterioro o alteración de las materias primas prescritas por la naturaleza para asegurar el buen funcionamiento de los complicados procesos del organismo humano provoca trastornos en las funciones biológicas normales de nuestros órganos y estos trastornos se manifiestan en forma de enfermedades.

No merece la pena pensar en los diversos métodos empleados por el hombre para destruir o degenerar las materias primas totalmente equilibradas prescritas por la naturaleza para el funcionamiento normal de su organismo. Para ello, el hombre civilizado ha inventado fábricas, hornos, fogones y cocinas demoníacos. A cada degeneración de la calidad de los alimentos naturales le sigue la correspondiente degeneración del organismo humano. La nutrición natural asegura el funcionamiento normal de nuestro organismo, mientras que la alimentación no natural va seguida de un desempeño anormal de sus funciones. La multiplicidad de enfermedades es el resultado de la gran diversidad de degeneración de los componentes de los alimentos naturales.

Siempre que todas sus necesidades sean satisfechas por las leyes de la naturaleza, el El organismo humano, que es el organismo más perfecto del reino animal, puede vivir con excelente salud desde un mínimo de 150 años hasta un máximo de 200-250 años. Los alimentos cocinados obligan a los órganos humanos a trabajar a una capacidad varias veces superior a su capacidad normal, los cansan prematuramente, causan diversas enfermedades y acortan la vida del hombre a una fracción de su duración normal. En la era actual de avances científicos, el hombre podría librarse de todas las enfermedades mediante la abstinencia total de alimentos cocinados y podría entonces dedicar sus energías al estudio de los problemas de la longevidad únicamente.

Al mismo tiempo, con la nutrición natural, el hombre también debe asegurarse de satisfacer el resto de sus necesidades naturales. Estos son aire limpio, dormir temprano, levantarse temprano, trabajo físico, abstinencia de calefacción artificial, limpieza, etc.

Enfermedades Nutricionales Directas e Indirectas

Las enfermedades nutricionales se dividen en dos categorías principales: directas y dolencias indirectas. Las enfermedades nutricionales directas son aquellas que son causadas por una sobreabundancia de ciertos constituyentes nutricionales o una deficiencia de otros. El fuego y los alimentos animales tienen el efecto de concentrar y aumentar las proteínas y grasas de la dieta, eliminando al mismo tiempo sustancias de alto valor nutritivo. Hasta ahora la ciencia sólo ha podido reconocer un número insignificante de estas sustancias, a las que se ha dado el nombre de vitaminas y sin las cuales la vida

no puede existir. Entre las enfermedades nutricionales directas se incluyen todas las enfermedades crónicas y carenciales. Las enfermedades se desarrollan con extrema lentitud y sigilo. Mientras la enfermedad no haya llegado a su fase final y los órganos no hayan dejado de funcionar, el individuo se considera sano. En caso de deficiencias vitamínicas parciales y mixtas, la enfermedad no se manifiesta con los síntomas propios de la avitaminosis que se describen en los libros de texto; más bien aparece a través de quejas que no son fáciles de explicar.

Las dolencias digestivas indirectas son las enfermedades infecciosas. En el organismo humano suele vivir una gran variedad de microbios que en circunstancias normales prestan servicios útiles al organismo y que están sujetos al control de células humanas especializadas (diferenciadas), a cuyas órdenes se someten dócilmente. Pero debido a una nutrición defectuosa, las células degeneradas y demacradas están tan debilitadas que, por la Ley de Supervivencia, esos microbios toman la delantera, se liberan del control de esas células, se rebelan contra sus amos, se vuelven patógenos y causan enfermedades infecciosas tan bien... conoc A veces, el ejército invasor de microbios atacantes, que en un organismo sano habría encontrado una oposición irresistible y habría sido destruido inmediatamente, no encuentra tal oposición en un organismo demacrado y provoca su infección específica.

En el segundo volumen de mi libro armenio dediqué un espacio considerable al problema de las enfermedades infecciosas, para cuyo examen analicé ciertas partes del primer volumen del tratado sobre "Anatomía patológica y patogénesis de las enfermedades humanas" de del eminente científico soviético IV Davydovsky, publicado en 1956. Mediante numerosos hechos convincentes, el autor demuestra que no son los microbios en sí los culpables de causar enfermedades infecciosas, sino el mal estado del cuerpo, la disminución de su capacidad de inmunidad. Pero desafortunadamente, como todos los adictos a la comida cocinada, Davydovsky tampoco puede explicar cómo podemos restaurar esa inmunidad o, mejor aún, prevenir su declive.

El miedo a los microbios ha asustado tanto a los hombres que, para escapar de ellos, recurren a las medidas más peligrosas y, sin embargo, obtienen resultados totalmente opuestos. Cocinar alimentos crudos para evitar los microbios es uno de los errores más fatídicos de la ciencia médica.

No podemos exterminar los microbios de la faz de la tierra. Se encuentran en todas partes, siempre existirán y pueden ingresar a nuestros organismos a través de múltiples canales. En particular, al cocinar nuestros alimentos, en primer lugar debilitamos la resistencia de nuestras células y luego destruimos en nuestros alimentos los antibióticos naturales que están destinados por la naturaleza a luchar contra los microbios. Incluso los médicos adictos a los alimentos cocinados confirman que muchas vitaminas que se destruyen en el fuego tienen propiedades bacterianas. Por eso los animales que se alimentan de montones de basura no están tan expuestos a enfermedades infecciosas como el hombre.

La célula cancerosa es descendiente directa de células degeneradas.

Alimento

Muchos consumidores de alimentos cocinados se inclinan a creer que debido a que el hombre se ha alimentado de alimentos cocinados durante siglos, debe estar acostumbrado a ello y ahora puede sufrir si comienza a comer alimentos crudos de una vez. Es decir, si hemos llenado un coche con gasolina sucia y de calidad inferior durante un tiempo determinado, es posible que el motor se haya acostumbrado y se dañe si se sustituye la gasolina sucia por combustible limpio.

En primer lugar, un período de unos pocos miles de años no es nada comparado con los miles de millones de años durante los cuales, junto con sus antepasados, el hombre vivió y se desarrolló exclusivamente a base de alimentos crudos. Además, el hecho de que el hombre no se haya acostumbrado realmente a los alimentos cocinados lo prueba la existencia misma de enfermedades, que desaparecen y el organismo vuelve a sus funciones normales una vez que el hombre recurre a los alimentos crudos.

Es cierto que por las leyes de la evolución nuestro organismo intenta adaptarse se adapta a la comida que recibe, pero no de la manera que algunas personas imaginan. Los componentes nutritivos de los alimentos que son esenciales para los complicados procesos y las principales funciones especializadas de las células se destruyen fácilmente bajo la influencia del fuego. Por lo tanto, la

Los alimentos que los consumidores de alimentos cocinados consideran nutritivos carecen de esos componentes esenciales, pero en cambio tienen un suministro abundante de proteínas, grasas y carbohidratos, varias veces superiores a las demandas de las células.

Al estar continuamente privadas de aquellos constituyentes nutritivos que son esenciales para el desempeño de sus funciones superiores, las células o no alcanzan su pleno desarrollo y especialización o, una vez alcanzados, pierden posteriormente su facultad de realizar esas funciones. Después de varios años de privaciones y resistencia, llega un día en que una de los miles de millones de células, privadas de sus capacidades restantes, finalmente se liberan de los mecanismos que limitan el crecimiento de las células. Luego se separan de la vida comunitaria, se vuelven autónomos y devoran con avidez aquellos materiales de construcción de tejidos que nadan en el líquido intercelular en grandes cantidades, habiendo sido rechazados por las células normales por considerarlos muy superiores a sus necesidades, y que se enorgullecen de alabados por los biólogos gastrolátricos: las proteínas (especialmente las animales), las grasas y todas las sustancias nitrogenadas. Después crecen a una velocidad alarmante, descuidadas y desafiantes, y se multiplican desordenadamente hasta formar una masa terrible, una nueva criatura viviente, que en el curso de su crecimiento somete, destruye todo lo que le rodea y, por fin, un buen día. derriba ese maravilloso edificio que es el cuerpo humano. El nombre de esa nueva criatura es cáncer. Es el verdadero fruto de los alimentos cocinados, la prueba viviente de cómo las células se adaptan a la estructura de los alimentos.

consumir.

Cuando la vida apareció por primera vez en nuestro planeta, la naturaleza tenía a su disposición sólo el material de construcción más elemental (proteínas, grasas y carbohidratos), a partir del cual logró crear los primeros organismos unicelulares. Así como añadiendo un cilindro, un aparato o un pequeño detalle un ingeniero añade una nueva función a su fábrica, así al añadir posteriormente un nuevo constituyente a sus materiales de construcción (cuerpos vegetales), la naturaleza añade una nueva función a los órganos animales. Esta ardua tarea ha mantenido ocupada a la naturaleza durante miles de millones de años, período durante el cual ha desarrollado sus materias primas desde una bacteria común hasta

los frutos que conocemos hoy, y a través de esas materias primas vegetales, pero simultáneamente con su evolución, ha desarrollado el organismo animal unicelular que había creado hasta convertirlo en un animal maravilloso.

Desgraciadamente, tras el descubrimiento del fuego, la evolución natural del hombre se ha detenido y, lo que es peor, está retrocediendo a un ritmo gigantesco. El fuego y otros ridículos medios de degeneración inventados por el hombre civilizado destruyen todas esas propiedades nutritivas superiores que han estado almacenadas durante miles de millones de años en los alimentos naturales y, por consiguiente, en las células animales, y las devuelven a su tipo primitivo, pero con la mayor diligencia las suministran. los materiales de construcción más comunes que sirven para asegurar el crecimiento sin rumbo de esas células. Las células cancerosas son verdaderos especímenes de aquellas células primitivas. Para los biólogos miopes, los materiales de construcción del cuerpo son las proteínas, es decir, simples piedras y ladrillos de una estructura muy común. No les interesan los diferentes tipos de morteros ni los numerosos detalles que son indispensables para la construcción de una fábrica complicada y que no existen en un bistec o en una barb

En el segundo volumen de mi libro armenio, he dedicado casi 300 páginas para el examen del problema del origen del cáncer. Para ello he revisado un importante tratado del famoso citólogo estadounidense EV Cowdry titulado "Células cancerosas" (1955), que es el más exhaustivo de los diversos estudios sobre el tema y en el que se recogen todos los estudios, datos, opiniones y conclusiones que han sido publicadas por numerosos científicos de renombre. Basándome en los datos de investigación obtenidos por los propios citólogos, he demostrado de manera concluyente que las células cancerosas se originan por una deficiencia de componentes nutritivos superiores y por una sobreabundancia de aquellos materiales de construcción comunes que estimulan el crecimiento sin rumbo de las células.

La adicción a la comida cocinada es la más peligrosa de todas vicios

Naturalmente, el lector puede preguntarse por qué ninguno de los numerosos científicos y profesores eminentes ve estas simples verdades y por qué nadie nos dice que el hábito de comer alimentos cocinados es antinatural y peligroso. La razón es que toda la humanidad es adicta a la comida y la adicción a la comida ha cegado a todos. Nadie se da cuenta de que comer alimentos cocinados es un vicio y que, de hecho, es el más terrible de todos los vicios. No es un anhelo por un solo tipo de sustancia, sino la suma total de los anhelos voraces de miles de sustancias (¡y qué sustancias "maravillosas", "deseables"!). Además, los miopes consumidores de alimentos cocinados ven riqueza y excelencia en la multiplicidad de degradaciones a las que están sujetos los productos alimenticios, mientras que es esa misma multiplicidad de degradaciones la que da origen a una multiplicidad de daños, cuyo verdadero reflejo puede verse en la gran variedad de enfermedades que prevalecen en el mundo.

El hombre se vuelve adicto a aquellas sustancias que contienen venenos, como el té, el café, el cacao, el tabaco, el alcohol, el opio, la cocaína, la morfina, etc. El fuerte anhelo por esas sustancias es estimulado por los correspondientes venenos acumulados en el organismo humano. Los alimentos cocinados producen una gran variedad de venenos que, con el tiempo, se almacenan en diferentes partes del organismo, como en las paredes de las venas y de los capilares, entre las articulaciones, en el centro de las células grasas y en otros lugares. Así como el anhelo de heroína de un drogadicto no surge de las necesidades fisiológicas normales de su cuerpo, el deseo de un consumidor de alimentos cocinados, su sensación de hambre, no es la demanda normal de su organismo; más bien es la exigencia de su adicción. Es la expresión de impulsos que son estimulados por los venenos acumulados en el organismo humano; es la demanda de las enfermedades anidadas en el cuerpo, el llamado del peor enemigo del hombre.

Ese terrible vicio se introduce en el cuerpo de todo ser humano. por sus propios padres, desde la cuna. Es por eso que en el momento en que un bebé comienza a darse cuenta y comienza a hablar, la adicción a la comida ya se ha apoderado firmemente de él y desde ese momento hasta el final de su vida considera la comida cocinada como su dieta normal y su fuerte antojo.

para ello como su demanda fisiológica; es esto lo que confunde con hambre real.

La demanda de alimentos cocinados no es hambre

Cuando una persona que come alimentos cocinados intenta alimentarse exclusivamente con alimentos naturales, como nueces, cereales, frutas y verduras crudas, y ya no tiene apetito por ningún tipo de alimento crudo, en ese momento las demandas naturales de su organismo están completamente satisfechas y está completamente saciado. Pero a pesar de esto, aunque ya debería haber consumido varias veces sus necesidades diarias normales de alimentos, todavía se comporta como si no hubiera comido nada y siente una gran demanda de un plato de carne muy condimentada, rica y apetitosa. Esto ya no es hambre. Es la irritación causada por los venenos que se han almacenado en el cuerpo y que ahora exigen venenos nuevos. Es el grito del demonio que yace ahí despatarrado y exige nuevas herramientas para destrozar el organismo humano. El comensal prudente y obstinado escucha ese grito con toda su vehemencia día tras día, pero lo ignora con toda su alma y no hace ni un ápice de concesión.

Comer alimentos cocinados obliga a los órganos humanos a trabajar De tres a cuatro veces su capacidad normal

Todos los órganos humanos tienen un almacén de energía de reserva natural. Normalmente trabajan a una cuarta parte de su capacidad potencial, guardando el resto de su energía para utilizarla posteriormente en una emergencia especial o durante la vejez. Así, en circunstancias "normales" la frecuencia del pulso del corazón es 70-72 pulsaciones por minuto (mientras que la de un consumidor crudo es sólo de 58-62), que en circunstancias excepcionales puede elevarse a más de 200 pulsaciones por minuto. Nuevamente, durante la respiración normal entran y salen 500 cc de aire de los pulmones, pero mediante un esfuerzo respiratorio especial podemos inspirar hasta 3700 cc.

El que come crudo utiliza sus órganos digestivos a una cuarta parte su capacidad potencial, por lo que sus órganos nunca se sobrecargan ni se fatigan. Por el contrario, el consumidor de alimentos cocinados, después de estimular su apetito mediante reflejos condicionados, irrita

especias, aperitivos y otros estimulantes absurdos, llena su estómago hasta tal punto que los órganos digestivos se ven obligados a poner en acción todas sus energías de reserva y aun así son incapaces de hacer frente a la demanda que se les impone. Donde el hombre se ve obligado a devolver el alimento repugnante por el mismo canal por el que lo hizo descender o a expulsarlo de sus intestinos con purgantes. Sorprendentemente, un consumidor de alimentos cocinados no considera extraños estos actos nauseabundos.

Mediante la sobrecarga de los órganos digestivos se ponen a trabajar también muchos órganos accesorios, como el corazón, el hígado y los riñones. El trabajo adicional realizado por estos órganos pronto tiene el efecto de cansarlos y dejarlos fuera de servicio prematuramente. No es de extrañar, por tanto, que como resultado de ello la vida se acorte varias veces. Al alimentarse de sustancias inútiles, dañinas y venenosas, el adicto a la comida satisface sus pasiones, paraliza la acción de su estómago y crea para sí la ilusión de estar satisfecho, mientras que sus células, en realidad, gimen de hambre por la falta de nutrientes esenciales. . El estómago de quien come crudo siempre está en reposo, aunque generalmente esté vacío, pero su cuerpo está realmente lleno y satisfecho en el verdadero sentido de la palabra.

Cuando una persona que come alimentos cocinados decide pasar a comer alimentos crudos, al principio nunca se siente satisfecho, sin importar cuánto coma. Generalmente, en lugar de sentirse felices, los adictos a la comida se sienten descontentos con esa condición. En su opinión, la razón de su constante hambre radica en el hecho de que los alimentos que consumen tienen un valor nutricional bajo y no tienen ningún valor como alimento. Ésta es una idea errónea terrible. Al contrario, estos alimentos son nutritivos y totalmente equilibrados. Las células humanas sufren desde hace años su ausencia. Las capacidades de los órganos digestivos humanos corresponden plenamente a su composición y a la disposición de sus constituyentes. Por eso el estómago acoge con agrado esos alimentos, los ablanda rápidamente y los pasa sin mucha demora a los intestinos, mientras que las células, a su vez, demacradas y debilitadas como están por el hambre, absorben ávidamente esas valiosas sustancias y exigen repetidamente más y más. más de ellos.

Las células enfermas se curan, las demacradas se recuperan, las inactivas recuperan su vitalidad. Las células grasas, por el contrario, comienzan a derretirse debido al hambre, las acumulaciones de venenos desaparecen gradualmente y el agua sobrante abandona el cuerpo. Entonces, las células normales y activas reemplazan a aquellas células perezosas que fueron engordadas por la indolencia y la inacción. La rápida pérdida de peso del cuerpo es un signo seguro de que se ha recuperado la salud y el vigor.

Este hecho debería llenar el corazón de un hombre de alegría y felicidad. Pues esos nutrientes se esparcen inmediatamente por todo su cuerpo y le otorgan salud, fuerza, vigor y energía. Es la primera vez en su vida que, aunque todos sus órganos y glándulas obtienen un abundante suministro de alimento, pueden trabajar con comodidad y facilidad. Aunque ese día ingiera una cantidad de comida cruda mayor a la que su organismo requiere, o sus intestinos y células son capaces de absorber, su estómago no la rechazará, ni le generará sensación de náuseas, provocándole expulsarlo con violencia y fuerza. Los alimentos que excedan sus necesidades normales no permanecerán en el estómago para causar putrefacción; no se convertirán en venenos ni provocarán ningún trastorno digestivo. En cambio, sin sufrir digestión, pasarán inmediatamente del estómago a los intestinos y saldrán del cuerpo con las heces ese mismo día, sin haber causado el menor daño al organismo. Así, su estómago estará siempre ligero, mientras que sus intestinos y su sangre estarán cargados de nutrientes totalmente equilibrados.

Entonces, en ese momento, déjele que intente comer unos cuantos bocados de comida cocinada. Su estómago rechazará indignado esas sustancias extrañas e indeseadas. A pesar del placer extremo que siente su paladar, esos bocados permanecerán en su estómago por mucho tiempo, actuarán como un tapón para cerrar su apetito y paralizarán el curso normal de sus actividades digestivas. Pero un consumidor de alimentos cocinados está muy contento y feliz con esa condición, porque ha satisfecho sus pasiones, ha llenado su estómago y ahora está "lleno". El hombre que se da cuenta del valor de comer crudo teme esa condición. Comprende plenamente que son los nutrientes vegetales crudos los que nutren el cuerpo, mientras que los cadáveres son los qu

Lo que sale del fuego son meros combustibles y fuentes de diversos venenos y enfermedades.

La alimentación humana debe consistir en células vivas y No cadáveres de células muertas

Los alimentos totalmente equilibrados están formados por células vivas. Ahora bien, los cuerpos vegetales, después de abandonar la tierra, permanecen vivos durante mucho tiempo. Un capullo de rosa continúa floreciendo en un jarrón, mientras que los granos brotan al plantarlos años después de ser recolectados. Pero las células de los animales que son asesinados o las de la leche que les roban del cuerpo mueren en seguida, y luego empiezan a desintegrarse y convertirse en venenos, mientras que la cocción las convierte en algo realmente terrible. Considerar que las proteínas animales son superiores a las vegetales es un desafortunado error de juicio, una prueba manifiesta de la miopía de los biólogos adoradores de la carne. Si admitimos que el organismo animal transfiere proteínas vegetales y las convierte en nutrientes totalmente equilibrados, entonces la carne de animales como zorros, lobos, perros, gatos y tigres que se alimentan de proteínas "completamente equilibradas" debería ser del tipo valor nutritivo más alto; mientras que el carácter venenoso de la carne de tales animales es tan evidente que ni siquiera el adicto a la carne más devoto se atreve a alimentarse de ella.

Aquellos biólogos que, impulsados por su predilección personal por buscan ventajas especiales en la carne, al descubrir los llamados aminoácidos irremplazables no han tenido en cuenta el hecho de que esos aminoácidos se forman a partir de las hierbas más comunes consumidas por los animales. ¿Por qué regla de la ciencia tiene el organismo de una vaca la capacidad de ¿Producir aminoácidos a partir de las peores malas hierbas y pastos, pero el organismo de un hombre no tiene los medios para preparar los mismos compuestos a partir de alimentos vegetales de la más alta calidad nutritiva?
¿Cómo millones de indios viven sin los aminoácidos que proporciona la carne?

La miopía es el mayor defecto de la medicina Ciencia

El mayor error de los biólogos adictos a la comida cocinada es su miopía. Cierran los ojos ante los daños que parecen pequeños y no prevén las graves consecuencias que tarde o temprano resultan de causas aparentemente insignificantes. Ilustremos nuestra afirmación con algunos ejemplos. Las comidas cocinadas, especialmente los platos de carne, están llenas de venenos. Ahora nadie se da cuenta de la intoxicación crónica que se produce de forma imperceptible todo el tiempo y aunque como consecuencia de dicha intoxicación se dañan con el tiempo el hígado, el corazón o los riñones, la afección se atribuye a causas desconocidas. Cuando la intoxicación es aún más grave y se acompaña de diarrea y vómitos, se considera un trastorno gástrico. Por envenenamiento entienden sólo aquella condición que afecta a todo el organismo y amenaza a la víctima con la muerte inmediata. ¡Cuántas vidas inocentes se sacrifican de esta manera!

Los hombres no ven la suciedad que pasa a sus arterias y venas a través de los alimentos todos los días, y cuando se deposita capa tras capa en las paredes de los vasos, estrecha sus conductos y de repente detiene la circulación de la sangre un día, brevemente. Las personas con visión baja consideran que esto es "inesperado".

Los hombres no se dan cuenta de la tremenda presión que ejercen las fuertes inundaciones que se precipitan hacia una gigantesca presa que tiene una capacidad de millones de toneladas. Pero cuando esa presa, que se tambaleó durante mucho tiempo bajo el impacto de esas inundaciones, finalmente se derrumba, la causa de su ruptura final se atribuye a la piedra que un niño pequeño le arrojó accidentalmente. Ya hemos visto la concepción correcta que tiene un consumidor crudo sobre las causas del cáncer. Por el contrario, los 400 "agentes cancerígenos" que nos presentan los científicos adictos a los alimentos cocinados, entre ellos irritaciones mecánicas y quemaduras de cigarrillo, no tienen mayor valor que la piedra lanzada por un niño.

Cada órgano tiene millones de células gracias a cuyo trabajo concertado se lleva a cabo el trabajo de ese órgano. Cuando el alimento que reciben esas células carece de ciertos constituyentes esenciales, las células comienzan a perder su vitalidad y caen en desuso. Las reservas de energía llegan ahora al campo, pero también se agotan pronto. Mientras el órgano lleve a cabo sus funciones de alguna manera, las personas miopes no ven la luz roja; pero cuando finalmente se retrasa en sus actividades, dicen que ese órgano está enfermo y recurren a las medicinas. Pero, ¿es posible que una pequeña pastilla o una dosis de veneno puedan algún día sustituir los componentes nutritivos de los alimentos que han sido quemados durante años y devolver a las células discapacitadas su capacidad perdida de trabajo especializado?

Después de permanecer durante días en el tubo digestivo, masas de carne, huevos, mantequilla y queso se pudren y provocan inflamación de los intestinos, cuyo síntoma más común es la diarrea. Pero cuando un niño realmente muestra signos de diarrea, toda la culpa recae en algunas pieles de fruta que se encuentran en las heces. Nadie pregunta cómo las pieles de frutas pueden causar inflamación en las entrañas del niño cuando, sin sufrir putrefacción ni descomposición alguna, salen del cuerpo sin cambios a las pocas horas de su entrada. Toda la tragedia surge del hecho de que la gente considera los huevos, la carne, la mantequilla y la miel como alimentos normales y esenciales, pero la fruta como algo secundario, que se puede comer o no. En ocasiones, incluso se considera necesario prohibir a los niños comer fruta para “no estropearles el estómago”.

El peso de una persona que come algo cocinado no puede considerarse un criterio de buena salud.

La obesidad es la enfermedad más peligrosa

Mientras el organismo humano sea todavía capaz de resistir una acción antinatural dieta y para continuar su lucha contra ella, aparecen diversas dolencias, como pérdida de apetito, indigestión, gastritis y otros trastornos estomacales, colitis, etc. Todos estos son la expresión exterior de la lucha del organismo por utilizar todos los medios a su alcance.

disposición para neutralizar los efectos nocivos de una dieta antinatural y expulsar del organismo las sustancias tóxicas producidas por ella. El paciente comienza a perder peso y luego intentan fortalecerlo dándole comidas "nutritivas". El día en que el organismo es finalmente derrotado y cesa su lucha, el hombre o se despide de este mundo o, por el contrario, su apetito aumenta y comienza a comer insaciablemente, a hacer bien la digestión, a engordar, "a recuperar la salud". y fuerza." En otras palabras, ese día el organismo humano, abandonando su lucha, se "adapta" a una dieta antinatural y se sientan las bases de una de las enfermedades humanas más peligrosas: la corpulencia antinatural.

Sometido a la presión de dietas antinaturales, el cuerpo se ve obligado a acomodarse y a admitir en el organismo acumulaciones de diversas sustancias nocivas producidas por tales dietas. Se forman entonces depósitos de grasas, ácido úrico y sus derivados, colesterol, sal común, exceso de líquidos, cálculos, formaciones escirrosas, tumores, células inactivas y parasitarias, células gigantes multinucleadas (policariocitos), células con núcleos sobredimensionados (megacariocitos), etc. A veces estas células alcanzan varios cientos de veces el tamaño de las células normales, pero carecen de la capacidad de realizar algún trabajo útil.

Todas esas monstruosidades se acumulan en el cuerpo para crear en un hombre la ilusión de salud y fuerza, cuando en realidad sufre una emaciación gradual. Sus músculos se vuelven delgados y débiles, el número de sus células especializadas y activas disminuye y sus órganos se desgastan. Esos hombres "robustos", "robustos", con barrigas abultadas, brazos gruesos y gordos, manos regordetas y capas de grasa colgantes, de los que abunda nuestro mundo, son, en realidad, esqueletos cubiertos de piel. Cada uno de ellos ha cargado sus músculos débiles y demacrados con una oveja gorda, a la que alimenta gratuitamente y lleva consigo a todas partes. Pero, por extraño que parezca, estas personas se jactan continuamente de su salud, vigor y fuerza.
Están tan orgullosos de su corpulencia que, cada vez que se hace referencia a ella en una conversación, tocan madera o, en Oriente, lloran; para que no pierdan ni un gramo de su preciado peso. Se podrían llenar una docena de volúmenes con ejemplos de tan deplorable miopía.

Ninguna medicina puede reemplazar las materias primas destruidas por el fuego

Todos los fármacos de uso general son sintomáticos. Es decir, sirven como paliativos para dar un alivio temporal al paciente o para disimular los síntomas de la enfermedad. En ningún caso pueden sustituir los nutrientes crudos destruidos en las ollas y sartenes. Muchos grandes científicos prohíben estrictamente el uso de drogas. En Inglaterra, después de una minuciosa investigación que duró cuatro años y medio sobre una gran parte de los estratos acomodados del pueblo inglés, los biólogos de Peckham llegaron a la conclusión de que sólo el nueve por ciento de la población disfrutaba de buena salud; el 91 por ciento restante de la gente estaba enferma, aunque la mayoría no era consciente de su enfermedad. Después de los tratamientos clínicos, su conclusión fue que casi sin excepción todos los trastornos seleccionados para terapia respondieron al tratamiento, pero que posteriormente se observó un marcado deterioro en la salud general de los pacientes. Esto significa que las drogas simplemente ocultan los síntomas de una enfermedad, mientras que el daño que causan se añade al organismo ya debilitado para empeorar aún más su condición. Por tanto, quien quiera no enfermarse o, si ya ha enfermado, recuperar la salud, no debe poner sus esperanzas en las drogas; ¡más bien debe abstenerse de tomar alimentos y drogas no naturales y debe vivir de acuerdo con las leyes de la naturaleza comiendo crudos!

Ésta es la forma verdadera, segura y científica, mientras que la terapia con medicamentos es, en palabras de Bircher-Benner, sólo "engaño y engaño". En mi opinión, sería más apropiado llamarlo ilusión y autoengaño. Nietzsche ha llamado a las drogas "los azotes del látigo". Los médicos pueden convencerse fácilmente de la veracidad de mis afirmaciones dividiendo a sus pacientes del hospital en dos grupos iguales, tratando a uno de los grupos con medicamentos y alimentos cocinados, al otro con una dieta puramente cruda, y luego comparando los dos resultados. juntos. Esta es la prueba básica y decisiva; de lo contrario, todos los argumentos contra el consumo de alimentos crudos seguirán careciendo del más mínimo valor. Ilustremos nuestras afirmaciones con algunos ejemplos de la terapia farmacológica sintomática.

El dolor es la señal de alerta de que el cuerpo está en peligro, el grito de auxilio de nuestro organismo. Pero en lugar de eliminar este peligro, acallamos los nervios que transmiten la sensación de este peligro a nuestro cerebro y silenciamos su voz con una dosis de veneno. Mientras tanto, la enfermedad sigue su curso inevitable, agravada ahora por los efectos nocivos de las drog Por poner otro ejemplo: cuando los conductos de nuestras arterias se estrechan al llenarse de impurezas, el corazón tiene que utilizar una fuerza mayor para hacer circular la sangre por el cuerpo y como resultado la presión arterial aumenta. Pero en lugar de limpiar nuestros vasos sanguíneos de esas impurezas, simplemente usamos venenos para estimular esos nervios que son capaces de estirar y ensanchar sus conductos. Mientras dura la eficacia del veneno, la sangre fluye más libremente por los vasos y la presión cae temporalmente. Sin embargo, tan pronto como su efecto desaparece, los vasos vuelven a su estado anterior, aún más debilitados por la acción de los fármacos utilizados.

No existe fármaco que no tenga efectos nocivos para el organismo. Pero sólo últimamente ha aparecido un pequeño número de publicaciones que tratan de este tema, una de las cuales, "Reactions with Drug Therapy" (1955), del Dr. Harry L. Alexander, Profesor Emérito de Medicina Clínica, Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. , nos brinda una gran cantidad de información útil. Por supuesto, generalmente los medicamentos sólo son responsables de aquellas complicaciones y reacciones que matan inmediatamente a la víctima o que aparecen en forma de enfermedades graves. Incluso entonces, sólo se registra una de cada mil de esas complicaciones; el resto permanece en el eterno olvido.

Se ha establecido que cada una de las 350.000 sustancias que se utilizan para la preparación de medicamentos es capaz de causar complicaciones. Pero entre ellos los más peligrosos son la penicilina, aureomicina, estreptomicina, compuestos de mercurio, fármacos del grupo de las sulfonamidas, digital, vacunas, sueros, vitaminas sintéticas (tiamina, niacina, etc.), atofano, cortisona, extracto de hígado, insulina, adrenalina y muchos. otras drogas de uso común.

Es importante considerar esta cuestión con la mayor atención. Las vitaminas sintéticas y los extractos orgánicos, con los que se quiere sustituir los componentes nutritivos y sus productos quemados en la cocina, matan a una persona a la velocidad del rayo, muy a menudo cinco minutos después de su entrada en el organismo. En 1951, se inyectaron en la sangre humana 324 millones y en 1952 350 millones de gramos de penicilina para sustituir los antibióticos naturales que se quemaban en la cocina.

Después de su introducción en el cuerpo humano, los fármacos matan a miles de personas, a veces en cinco o diez minutos, por anafilaxia, mientras que decenas de miles más son objeto de multitud de enfermedades, entre las que podemos mencionar la ortiga, la dermatitis, la calor, eccema, púrpura, asma bronquial, poliarteritis, cirrosis hepática, ictericia, nefritis, nefrosis, anemia aplásica, enfermedad del suero y sarna.

La gente quiere hacer la vista gorda ante la responsabilidad de esas drogas en causar estas muertes y enfermedades, y echarle la culpa a la hipersensibilidad del cuerpo. Pero en cuanto a la causa de esta hipersensibilidad, pasan por alto la cuestión en silencio.

Mis pobres hijos solían sufrir enfermedades de este tipo y de la piel varias veces al año. Siempre tratábamos de buscar el defecto en los alimentos que comían, mientras que los médicos que daban fajos de recetas nunca decían una palabra sobre los peligros de los medicamentos que recetaban. Como millones de personas, creíamos que las medicinas sólo servían para curar a las personas, no para enfermarlas. Una vez, mis dos hijos quedaron postrados con ictericia el mismo día. Nos quedamos asombrados, porque sabíamos que la ictericia no era una enfermedad infecciosa que los afectara a ambos a la vez. Hoy en día, no puedo hacer nada más para aliviar los remordimientos de mi conciencia que advertir a otros padres de tales peligros.

Hoy en día es triste observar cómo las drogas más peligrosas se popularizan con la ayuda de dulces canciones y atractivas imágenes como cosas beneficiosas que se pueden tomar todos los días. En ciertos países, de hecho,

la medicina y la farmacia se han convertido en enormes preocupaciones de mercantilismo y especulación.

El consumo de alimentos crudos pondrá fin de inmediato al uso de toda clase de drogas, porque en ausencia de enfermedades, naturalmente no habrá necesidad de drogas. Las enfermedades son producto de la degeneración de los alimentos; Por tanto, sólo pueden superarse mediante la corrección de nuestra dieta. Todos nuestros intentos de vencer las enfermedades por medio de medicamentos son experimentos extremadamente peligrosos, sin sentido y condenados al fracaso. Ya estamos ante sus deplorables consecuencias.

Continuamente aparecen nuevos tipos de enfermedades; leve Las dolencias dan lugar a trastornos más graves. Como resultado, los hombres continuamente preparan nuevos tipos de sueros y vacunas, descubren antibióticos cada vez más fuertes y gradualmente se ven envueltos en un laberinto de errores, complicaciones y desastres.

Se debe realizar un cambio básico y sin precedentes en el campo de la ciencia médica. Todos los médicos honestos y con espíritu público deben levantarse de inmediato y tomar medidas activas para impedir la destrucción de la materia prima integral destinada a la fábrica humana.

En opinión de las personas miopes, comer alimentos crudos equivale a un retorno a la vida primitiva del hombre prehistórico. De hecho, no hay mayor desgracia para la civilización que las operaciones de cocción y refinación. El consumidor de materias primas simplemente renuncia a las miserias causadas por las llamadas enfermedades de la civilización y se niega a convertir el progreso técnico que le ha otorgado la civilización en un medio para destruir la pureza de las materias primas humanas. Por lo demás, no renuncia a la comodidad de hablar por teléfono, viajar en avión o mantener la fruta fresca en el frigorífico.

Durante siglos los hombres han sido tan ciegos e ignorantes que siempre han considerado el consumo de alimentos cocinados como una operación natural. Y ahora, cuando oyen hablar por primera vez de comer crudo, lo consideran algo extraño y curioso, cuando en realidad lo más preocupante es precisamente la degeneración de los alimentos naturales mediante la cocción.

antinatural, extraño y curioso, y que debe quedar registrado en la historia como la mayor locura cometida por los Humanos.

La alimentación cocinada y la farmacoterapia lideran el La raza humana hacia la aniquilación total

Muchas especies de animales mamut alguna vez habitaron esta tierra y luego se extinguieron por completo. Hoy en día, es con sus propias manos que el hombre está creando condiciones tan adversas que algún día lo extirparán de la faz de esta tierra. Paralelamente al proceso de degeneración de los alimentos, aumenta la variedad y frecuencia de diversas enfermedades. Antes de que pasen muchas generaciones más, las personas morirán de enfermedades cardiovasculares o de cáncer antes de llegar a la pubertad y tener la oportunidad de desarrollar sus facultades procreadoras. Sobre la base de la alarmante velocidad a la que esas enfermedades han aumentado durante las últimas décadas, es fácil prever que, si los hombres aún persisten en su locura, ese fatídico día puede no estar lejos.

El científico que señala los beneficios de comer comida cocinada y de la terapia con medicamentos es como el comerciante que, al borde de la bancarrota, se alegra contando sus centavos, mientras cierra los ojos ante las millones de pérdidas que lo miran a la cara. El resultado final de cada negocio debe juzgarse por su balance final. Veamos qué beneficios y ventajas ha podido adquirir el hombre civilizado con sus descubrimientos en la cocina y en la medicina, en comparación con los que disfrutan innumerables animales diferentes. El hombre está más sujeto a diversas enfermedades que cualquier otro ser.

Después del descubrimiento de las vitaminas, el hombre debería haber tenido la sagacidad de darse cuenta inmediatamente de que mediante la cocción destruye en los alimentos naturales precisamente aquellos constituyentes cuya ausencia acelera su fin. Debería haber puesto fin de una vez por todas a ese desperdicio y haber salvaguardado la inmunidad de los alimentos naturales contra la degeneración. Pero el encanto de la comida cocinada es tan grande que frustra todos los intentos de reforma. La adicción conquista la ciencia y se la lleva

en sus garras. Mientras tanto, todavía aferrados a los alimentos cocinados, los hombres intentan penetrar en los secretos de los alimentos, reconocer aquellos componentes que se destruyen durante la cocción y el procesamiento, y luego reemplazarlos por sustancias sintéticas. ¿No es una tontería quemar y destruir esos constituyentes esenciales con las propias manos, enfermarse, estar al borde de la tumba y luego hacer intentos desesperados por salvarse por medios engañosos? Hay que tener en cuenta que estos componentes no se limitan a las 40 y 50 vitaminas reconocidas por los biólo Hay tantos que no será posible formarse una imagen precisa de sus propiedades cualitativas y cuantitativas hasta dentro de miles de años. Supongamos por un momento que algún día los científicos logren reconocer todas sus variedades. Entonces, para sustituir artificialmente los componentes desechados sólo del trigo, serán necesarios miles de recetas y preparados para cada individuo, por no hablar de los costes prohibitivos que ello supone.

Los propios biólogos adictos a la comida demuestran mediante investigaciones realizadas sobre distintas variedades de frutas, verduras y cereales que los alimentos naturales tienen la propiedad de curar casi todo tipo de enfermedades. Pero no se quiere admitir que el organismo humano permanezca libre de estas enfermedades si se alimenta exclusivamente de alimentos naturales desde la infancia. Desde el principio, la sola idea de abstenerse de alimentos cocinados les priva de la capacidad de pensar con claridad, y luego la ciencia cede su lugar a la adicción.

Los médicos no deben utilizar los alimentos naturales como meros medios terapéuticos temporales. Deben ser declaradas como la única dieta adecuada para el ser humano

Muchos médicos progresistas condenan la terapia con medicamentos. Algunos de ellos están tan decepcionados por los resultados ineficaces obtenidos con el tratamiento farmacológico que abandonan la práctica médica y se dedican al estudio de los problemas fundamentales de la profilaxis. Entre ellos se encuentra el famoso médico suizo Bircher-Benner, de cuyos estudios alemanes he introducido varias traducciones breves en mi libro armenio. Al comienzo de su carrera médica, Bircher Benner se volvi

Desilusionado con los métodos terapéuticos actuales, cuando conoció los valores nutritivos de los alimentos naturales, comenzó a curar a sus pacientes con la ayuda de la nutrición natural, sin ningún medicamento. Muy pronto, un gran número de pacientes, que habían sido tratados sin éxito por varios médicos de todo el mundo, acudieron a su sanatorio en Zurich y en muy poco tiempo obtuvieron una curación completa mediante el crudiveganismo.

Pero Bircher-Benner consideraba los alimentos crudos como un "medio terapéutico", no como la única dieta adecuada para todos los seres. Como si los hombres estuvieran obligados a alimentarse con alimentos no naturales desde la infancia y luego, tras enfermarse, a curarse con la "dieta terapéutica" en la edad avanzada. Pero esta aparente paradoja tenía sus razones definidas. En primer lugar, no hay nadie en el mundo, ni siquiera el mayor experto en nutrición cruda, Bircher-Benner, que se dé cuenta de que comer alimentos cocinados es una adicción y que el deseo que la gente siente por los alimentos cocinados no es ni hambre ni la demanda biológica de las celdas.

Luego, como médico, Bircher-Benner se había formado para curar enfermedades existentes. Nadie le habría pagado honorarios, ni siquiera lo habría tomado en serio, si hubiera defendido públicamente un sistema de nutrición que hubiera mantenido a la humanidad libre de todas las enfermedades.

En la actualidad existen dos puntos de vista opuestos sobre la nutrición. Uno de ellos defiende el consumo de alimentos crudos, el otro favorece los alimentos cocinados; uno de ellos aboga por el veganismo, el otro prefiere una dieta animal. Ahora la ciencia no es política. El hombre que sostiene un punto de vista equivocado no tiene derecho a imponer sus opiniones erróneas y dañinas a niños inocentes. La exigencia imperativa de nuestros tiempos es que esos dos puntos de vista sean examinados en círculos científicos y culturales internacionales, de modo que el que está equivocado sea condenado, mientras que el verdadero sea anunciado al público y puesto en práctica general.

A primera vista, aquellas personas ingenuas que no quieren profundizar en el problema piensan que el ideal de comer crudo no es algo que pueda realizarse rápidamente y que los hombres no estarán demasiado dispuestos a abandonar sus arraigados hábitos. hábitos. Pero esta es la voz de

adicción, no de ciencia. Sin embargo, la ciencia debe separarse de la adicción. Primero debemos admitir que los alimentos crudos son las materias primas reales y completas adecuadas para el organismo humano, después de lo cual aquellos que quieran degenerar las materias primas propias y de sus hijos, que lo hagan a su antojo.

En primer lugar, debemos aprovechar la experiencia adquirida con el consumo de alimentos crudos para corregir de inmediato las nociones erróneas que prevalecen en la ciencia de la nutrición, según las cuales los alimentos más esenciales se consideran nocivos, mientras que los realmente nocivos se recomiendan como nocivos. sano. Debe entenderse claramente que, sin excepción alguna, en todos aquellos casos en los que los alimentos crudos están prohibidos a los débiles, a los enfermos, a los que padecen trastornos estomacales y otras dolencias, son precisamente esos alimentos prohibidos los que sanarían, sustentarían y fortalecerían a los pacientes. .

En tales casos ya no se trata de romper con un mal hábito. Por el contrario, el paciente ahora pide fruta, pero nosotros la rechazamos; se siente harto de la comida cocinada, pero lo convencemos de que coma un poco más; arrebatamos la fruta de la mano de un niño y le obligamos a tragar un poco de comida cocinada. En otras palabras, aceleramos sus fines obligándolos a comer aquellos mismos alimentos que han sido la causa de su enfermedad e incapacidad. Sólo con corregir malentendidos de este tipo se reducirá el número de muertes prematuras en un 50 por ciento.

Para convencernos de la veracidad de estas afirmaciones hay que No hay otro medio que poner en práctica el consumo de alimentos crudos durante unos meses, y este experimento debería ser probado por toda persona sensata. De esta manera se pondrá fin definitivamente a los puntos de vista erróneos y contradictorios existentes sobre la nutrición.

A la luz del consumo de alimentos crudos, los principios básicos de la nutrición ya no permanecer confinado a universidades e institutos de investigación; más bien se convierten en asuntos de primordial importancia para toda la humanidad. Para la gente normal, los nombres científicos de miles de alimentos, sus complicadas fórmulas y las largas y aburridas descripciones de sus propiedades nutritivas y supuestos beneficios se pueden resumir en tres

Sólo palabras: ALIMENTO CRUDO VEGANO, o la materia prima completa para el cuerpo humano.

Así, comer alimentos crudos se convierte en un ideal aparte de la ciencia de la medicina, un ideal que se puede explicar no mediante fórmulas científicas sino mediante la lógica, cuyas pruebas son las leyes irrefutables de la naturaleza y los resultados básicos obtenidos de la experiencia básica.

Nunca debemos perturbar la integridad de la materia prima humana Materiales

El cuerpo humano es una fábrica complicada. Es aún más apropiado considerarlo como un enorme mundo de fábricas y sistemas, en el sentido de que cada célula, tomada por separado, es en sí misma una fábrica complicada que, a su vez, consta de muchas otras fábricas. Hasta el momento, los investigadores han podido descubrir hasta diez mil partes en cada célula. Cada glándula u órgano está compuesto por millones de células de este tipo, y es a partir de la combinación de esas glándulas, órganos, sistemas, esqueleto y piel que se forma el cuerpo humano.

Para que puedan desempeñar sus funciones adecuadamente, estas fábricas y sistemas altamente complicados deben contar con materias primas que contengan decenas de miles de sustancias diferentes, cada una de las cuales tiene su deber especial en la organización general del organismo humano. Todas esas sustancias se construyen con la ayuda de la luz solar y se concentran en las plantas. Por ejemplo, una semilla, una hoja o un grano de maíz contienen en sí mismos todos los constituyentes nutritivos que son esenciales para un organismo animal. Ahora bien, aunque estos componentes difieren en las distintas plantas en cuanto a su composición y disposición, esto no importa mucho, porque después de su introducción en el organismo se descomponen y se sintetizan nuevamente, proceso en el que una sustancia se transforma en otra sustancia. Así, el organismo es capaz de cambiar las cantidades de los diversos constituyentes según sus necesidades, pero en ausencia de un determinado elemento químico no puede traer ese elemento faltante dentro del organismo ni sustituirlo por otro elemento.

Por ejemplo, no ha sido posible descubrir en el laboratorio concentraciones masivas de calcio, vitaminas o proteínas en el trébol, pero es del trébol y de gramíneas aún más comunes de donde los animales toman todas sus vitaminas y sales minerales y construyen sus enormes huesos. , carne y grasa. En otras palabras, en lugar de la leche, la mantequilla, el queso, los sesos, el hígado y la carne que los miopes recomiendan como fuentes de calcio, fósforo, vitaminas y proteínas "completamente equilibradas", el trébol solo puede ser recomendable, ya que del trébol se originan todas esas sustancias. Por lo tanto, es totalmente inútil, inútil e incluso perjudicial afirmar que tal o cual alimento es rico en una determinada vitamina, mientras que otro abunda en un determinado mineral, porque, aparte de engañar y confundir a la gente, tales afirmaciones no sirven para nada. cualquier propósito útil.

Las principales funciones de los constituyentes nutritivos en el organismo son triple. En primer lugar, sirven como material de construcción para la construcción y renovación de células; luego producen la energía necesaria para poner esas células en movimiento y dar calor al cuerpo y, por último, suministran a las células especializadas las materias primas necesarias para sus actividades productivas.

Es imperativo que cuidemos nuestro organismo con el mismo cuidado que un fabricante cuida su fábrica. En consecuencia, para el funcionamiento de las tres funciones anteriores debemos suministrar a nuestro cuerpo todos los constituyentes nutritivos necesarios como un todo integral y en las mismas proporciones equilibradas como nos los presenta la naturaleza.
De lo contrario, si hubiera una deficiencia en alguno de los constituyentes, este hecho inevitablemente tendrá un efecto adverso en la construcción y funcionamiento del organismo.

Pero ¿cómo trata el hombre civilizado de hoy su propio cuerpo? Disipa, quema, mata y altera la integridad de sus materias primas y luego llena su estómago al azar con cadáveres muertos y venenosos. De esta manera, su consumo de un determinado constituyente puede exceder cientos de veces las necesidades normales de su organismo, con la correspondiente deficiencia en la ingesta de algún otro constituyente.

De la carne cocida, el pan blanco, los macarrones, el arroz, los dulces, la mantequilla clarificada y la margarina se producen células parásitas incapaces, de estructura bastante simple, bajo cuyo peso cae el adicto a la comida. Los científicos pueden demostrar fácilmente que hace 50, 100 o 200 años las enfermedades humanas iban acompañadas en su mayor parte de una delgadez excesiva. En aquellos días, el hombre tenía un mayor poder de resistencia y el cuerpo humano era capaz de resistir alimentos no naturales y evitar la introducción de cantidades excesivas de dichas sustancias mediante pérdida de apetito, diarrea, vómitos y otros medios similares. Sin embargo, con el tiempo el organismo humano cede a la presión de los alimentos degenerados, se "adapta" a ellos y permite la gordura incesante de sus bebés y la gordura de sus caras. Estas personas fueron las primeras en construir y luego en sostener células simples, inútiles e inactivas que correspondían a su propia estructura. Por eso hoy en día la delgadez es menos común y el mundo está lleno de corpulentos feos y antinaturales.

Hoy en día, muchos niños nacen con una terrible carga de cosas inútiles. y células inactivas. Sus ingenuos padres están orgullosos de la gordura de sus bebés y de lo regordetes de sus caras. A veces esta gordura es de dimensiones tan enormes que aterroriza a quienes comprenden su verdadera naturaleza. Sin embargo, los tontos representan esas monstruosidades en sus paquetes de alimentos para bebés como signos seguros de buena salud.

El organismo humano hace grandes esfuerzos para mantener bajo cierto control el aumento desmedido de las células parásitas e inútiles, distribuyéndolas por todas las partes libres del cuerpo: en las extremidades superiores e inferiores, alrededor del mentón, bajo la piel del vientre. y las caderas, y en otros lugares. Sucede, sin embargo, que ocasionalmente algunas de esas células logran liberarse de ese control, separarse de la vida comunitaria, independizarse, iniciar una existencia individual y multiplicarse sin límite. Muy a menudo, el organismo consigue mantener grupos de estas células envueltos en un lugar e impide que se propaguen. El crecimiento resultante se denomina entonces "neoplasia benigna" o "tumor benigno" y debe distinguirse de aquel crecimiento que se ramifica libremente a las diferentes partes del cuerpo.

para alimentarse de proteínas (y especialmente de proteínas animales), y que se conoce como "neoplasia maligna" o simplemente como cáncer.

Es necesario destacar que la cocción no es el único factor que provoca una pérdida del valor nutritivo de los alimentos. La harina blanca y el arroz pulido son alimentos nocivos incluso cuando se comen crudos. Incluso la paja seca no es un alimento perfecto, a pesar de que es capaz de mantener con vida a un ser vivo. El alimento perfecto podría ser el tallo del trigo junto con la espiga, si se come verde en verano y seco en invierno. Para la vaca y la oveja, la hierba común de la montaña no puede considerarse un alimento perfecto. Estos animales han pasado por su evolución en la naturaleza libre, alimentándose simultáneamente de pastos, hojas, frutas y vegetales. Por eso se dan casos particulares de enfermedades entre aquellos animales a los que se les ha negado, por intervención del hombre, los alimentos adecuados a las necesidades de sus células. Sin embargo, en ningún momento los órganos de los animales que se alimentan de las hierbas más comunes están sujetos a peligros tales como los del hombre; ni los microbios les causan tanto terror como a nosotros, por la sencilla razón de que no tienen cocina. ¿No sería posible conferir a las células cancerosas las elevadas cualidades que poseen las células normales y devolverlas al seno de la comunidad mediante el consumo de frutas, que son efectivamente pobres en proteínas, pero ricas en vitaminas y otros componentes de la valor nutritivo más alto, entonces ningún medicamento en la tierra podrá jamás realizar esa tarea. Todos los intentos de curar el cáncer mediante medicamentos y operaciones son absolutamente inútiles y están condenados al fracaso total. Pero un hombre prudente nunca debería sufrir cáncer si no altera la integridad de sus materias primas.

Así, las células que se producen a partir del pollo y el arroz, la sopa, el hígado asado, el pan con mantequilla, la miel, la mermelada y los dulces carecen de la capacidad de realizar cualquier trabajo útil. Las células activas, especializadas y completamente sanas del cuerpo humano nacen exclusivamente de frutas y verduras crudas; es decir, de aquellas proteínas que introducen en el cuerpo humano miles de constituyentes nutritivos diferentes en su estado natural y vivo, y que el adicto a la comida se digna comer a veces como una especie de lujo "no nutritivo". Todo el mundo debería ahora

poder comprender la enormidad del crimen cometido por la madre que le dice a su hijo que no le quite el apetito con fruta antes de cenar porque debe comer pronto. Esto equivale a decirle que no coma las miles de materias primas diferentes que son esenciales para su organismo en su estado natural y vivo, sino que espere los cadáveres muertos y sin vida de algunas de ellas, que ella le va a entregar. pronto en forma de comida.

Los consumidores de alimentos cocinados se alegran al pensar que los alimentos que consumen son ricos en calorías. Ahora bien, las calorías sólo pueden ser útiles cuando se aprovechan al máximo. Cuando el número de células musculares es pequeño, e incluso éstas están débiles, enfermas y carentes de elasticidad, la mayor parte de las calorías quedan sin utilizar y, después de causar considerables molestias al organismo, abandonan el organismo en forma de sustancias no deseadas. calor, y se pierden sin ningún propósito. Cuando encendemos un fuego al aire libre, la energía de ese fuego se pierde inútilmente, pero cuando quemamos ese fuego en el motor de una fábrica, cumple plenamente su propósito. Mediante los alimentos cocinados, el adicto a la comida introduce en su organismo un aporte de calorías tres o cuatro veces superior a las necesidades funcionales de su organismo. Las calorías que se obtienen de los alimentos crudos cumplen plenamente su propósito, porque dichos alimentos van acompañados de todos los factores necesarios para la utilización de esas calorías.

Los biólogos y los médicos deberían tener el deber de animar a la gente a no separar los componentes nutritivos entre sí, sino a consumirlos siempre juntos, en sus proporciones naturalmente equilibradas y con sus células vivas. Nunca deberían hablar de la utilidad de los componentes nutritivos individuales, sino que deberían enfatizar su carácter indispensable; del mismo modo que consideramos la pureza del petróleo no sólo como útil para el avión, sino indispensable. Nunca deberían hablar de los beneficios de ninguna vitamina en particular, sino que deberían hacer hincapié en los peligros de alterar su integridad y destruirlas.

En términos generales, toda la ciencia de la nutrición puede resumirse en dos puntos principales y convertirse en preocupación de toda la humanidad:

1.La alimentación humana debe consistir exclusivamente en células vivas. Solo aquellos alimentos que consisten en células vivas tienen todas las cualidades necesarias para satisfacer las demandas del organismo humano. El ser humano no es un necrófago. No podía ser más carnívoro que atrapar una mosca en el aire y tragársela viva, o despedazar una presa como una bestia salvaje y devorarla con todas sus entrañas y huesos.

2. En la naturaleza existen cuerpos vegetales comunes y selectos. Los cuerpos vegetales más perfectos y más nutritivos son las mejores variedades de frutas, verduras, cereales y raíces.

Al comer alimentos cocinados, el hombre cierra su apetito con tres o cuatro tipos de sustancias degeneradas y priva a su organismo de otros miles de componentes esenciales. Una prueba contundente de esta afirmación es el hecho de que entre miles de recetas médicas es difícil encontrar alguna en la que no se especifique alguna vitamina, pero difícilmente encontrarás una receta donde se mencionen los nombres de proteínas, grasas y carbohidratos.

En resumen, el hombre goza de perfecta salud cuando se alimenta únicamente de alimentos crudos y veganos, enferma en la medida en que consume alimentos cocinados y muere cuando subsiste exclusivamente con esa dieta.

Cómo nacen las enfermedades

Tomemos una glándula que está compuesta por miles de millones de células. Estas células son de numerosos tipos, cada una de las cuales tiene su función o deber particular que realizar. Así, hay células musculares y células epiteliales, y hay células nerviosas y células para muchos otros fines. Pero la función principal de las células de cualquier glándula es la secreción de líquidos.

Las glándulas de un hombre que come alimentos cocinados tienen su dotación completa de células, tal vez incluso más, pero sólo una cuarta o una quinta parte de ellas son aptas para cualquier trabajo útil, y eso no del todo adecuadamente. Proteína

Por sí sola, especialmente la proteína animal muerta, que los miopes consideran el material de construcción perfecto, puede, a lo sumo, crear sólo la estructura más simple de una célula informe, incapaz e inútil de un tipo primitivo. En su estructura, estas células se parecen a aquellos organismos primitivos de carácter más elemental que aparecieron por primera vez en la Tierra en las primeras etapas del desarrollo evolutivo y que fueron construidos con los materiales de construcción más comunes: proteínas, grasas y carbohidratos.

Sin embargo, a lo largo de los millones de siglos siguientes, estos organismos unicelulares primitivos han atravesado un largo proceso evolutivo con la ayuda de sustancias nutritivas de la más alta calidad, a saber, las vitaminas y los minerales conocidos y desconocidos por nosotros.
Durante esa evolución se desarrollaron y dieron origen a varios organismos más complejos. Podemos ver la breve recapitulación de este desarrollo histórico de los organismos en el embrión de un animal, desde el momento de su fecundación hasta su pleno desarrollo. El mismo proceso se repite durante el desarrollo de las células humanas individuales.

En una glándula determinada, cada célula especializada posee mecanismos particulares, que sólo pueden organizarse y hacerse adquirir la capacidad de trabajo activo mediante el suministro de constituyentes nutritivos especiales. Ahora bien, las materias primas necesarias para las funciones productivas de esos mecanismos pueden ser proporcionadas únicamente por alimentos crudos.
¡Ninguna abeja puede hacer miel con el néctar de flores cocidas!

Cuando los componentes especiales no llegan a la célula en cantidades suficientes, su desarrollo se ralentiza o incluso puede detenerse. Esto da lugar a una variedad de células enfermas, como células grasas, anaplásicas, malignas o cancerosas, macrófagos, megacariocitos, policariocitos, etc.

Por lo tanto, no sólo la mayoría de las células de la glándula en cuestión no alcanzar la especialización (diferenciación), pero además las materias primas necesarias para la secreción de líquidos no llegan a las pocas células que aún conservan la capacidad de trabajar, por lo que la glándula no es capaz de mantener su nivel adecuado de producción. Es de esta manera que la glándula es

afectados por la enfermedad. En todos los demás órganos y sistemas también puede producirse un desarrollo insatisfactorio y un funcionamiento inadecuado de las células, lo que da lugar a la aparición de las enfermedades correspondientes.

A veces una determinada glándula u órgano está dañado hasta tal punto que su eliminación sea inevitable. En lugar de adoptar las medidas más naturales para impedir la destrucción de ese órgano en primer lugar, los hombres se toman la mayor molestia para extirparlo y luego se enorgullecen de haber realizado tal milagro. Para una persona crudivegana está bastante claro que ningún medicamento puede restaurar una célula degenerada a su condición normal y devolverle su capacidad de trabajo adecuada.

El consumidor crudo no teme a los microbios porque está protegido contra ellos por fuerzas naturales. Los microbios no pueden dañar las células completamente desarrolladas y especializadas (diferenciadas). Difunden sus estragos sobre las células débiles y delicadas.

En realidad, el consumidor de alimentos cocinados debe su existencia a esos pocos alimentos crudos que a veces ingiere simplemente por placer, sin tener en cuenta toda su importancia. Ahora bien, como el organismo humano puede mantener su existencia con una cantidad increíblemente pequeña de alimento, esas pequeñas cantidades de nutrientes crudos son suficientes para mantenerlo con vida durante algún tiempo.

Hoy en día, incluso los más grandes expertos en nutrición suelen considerar la putrefacción y la contaminación como los únicos defectos de los productos alimenticios. Consideran nutritivos, sanos y normales todos aquellos alimentos frescos, limpios y "bien cocinados". La ausencia de miles de componentes esenciales en ellos no parece preocuparles en absoluto. Cuando se les recuerda, responden que ellos también comen fruta. Ésta es una respuesta de lo más absurda. Las enfermedades del organismo humano se originan precisamente por el hecho de que separamos los componentes nutritivos unos de otros y luego los consumimos por separado, como por casualidad, sin ningún plan adecuado.

El valor nutritivo de los alimentos debe buscarse no en la variedad de los alimentos consumidos, sino en la variedad de los constituyentes que los componen.

esos alimentos. La hierba más común, en sí misma, es más rica en la cantidad de sus constituyentes nutritivos y en el conjunto de la multitud de platos servidos en el más suntuoso de los banquetes. Este es el veredicto de la ciencia.

Para la prevención de enfermedades se celebran numerosos congresos médicos en los que, después de disertar durante horas sobre temas secundarios, los representantes más destacados de la ciencia médica se reúnen alrededor de mesas ricamente decoradas para cenar. Luego, ignorando los alimentos básicos y completamente equilibrados, que se forman en el maravilloso laboratorio de la naturaleza para la prevención de enfermedades y que comprenden miles de sustancias vivas, se llenan en platos de cadáveres degenerados y muertos. Peor aún, muchos de ellos, considerando que los nutrientes naturales no son del todo esenciales, completan su programa de nutrición con café y cigarrillos. Permítanme que los médicos me disculpen por esta crítica, pero después de un poco de reflexión seguramente estarán de acuerdo conmigo en que éste no es el sistema correcto de nutrición y que ya es hora de que consideren seriamente hacer un cambio básico en las actuales costumbres erróneas de alimentación.

Hubo un tiempo en que, en ciertos países asiáticos, los criminales condenados a muerte se alimentaban únicamente con carne cocida. Por lo general, morían entre 28 y 30 días, mientras que en caso de inanición total, un hombre puede permanecer vivo hasta 70 días. Esto significa que la carne cocida no sólo es un alimento pobre, sino que, con las toxinas que produce, es en realidad un veneno que mata a una persona en un tiempo relativamente corto.

Es generalmente sabido que las personas que consumen una cantidad excesiva de arroz pulido están sujetas al beriberi, que mata al paciente después de causarle mucho sufrimiento. Ahora bien, quizás el síntoma más importante del beriberi sea la polineuritis, pero éste no es el único síntoma de la enfermedad; es simplemente uno de un gran número de síntomas. La deficiencia de vitamina B1 tampoco es la única causa de esta enfermedad, como generalmente se supone. El arroz pulido no contiene ninguna de las vitaminas conocidas o desconocidas. Pan blanco y, en general, todas las preparacio

de harina blanca tienen exactamente las mismas características que el arroz pulido. Lo mismo ocurre con el azúcar artificial y las grasas clarificadas, que son representantes sólo de uno u otro de los miles de componentes nutritivos.

Los alimentos mencionados anteriormente, que constituyen la dieta básica de quienes comen alimentos cocinados, son los principales factores que causan la muerte, sólo que matan a una persona bajo la apariencia de diarrea, enfermedades infecciosas, reumatismo, gota, esclerosis, diabetes, apoplejía, cáncer y numerosas otras enfermedades. Unas veces matan a la edad de sólo un año, otras a los cinco, diez, cincuenta o setenta años, según las proporciones relativas de las dos categorías de alimentos consumidos (alimentos cocidos y nutrientes crudos) y el grado de herencia hereditaria. resistencia transmitida al individuo.

Como resultado de una nutrición defectuosa, hoy en día muchas madres no tienen leche para amamantar a sus bebés, por lo que algunas alimentan a sus hijos con leche en polvo, galletas, pan blanco y té. Es muy natural que el niño comience a debilitarse y debilitarse. Los hospitales infantiles y orfanatos del mundo están llenos de pacientes así.

Basta con darles a estos niños sólo dos vasos de zumo de frutas. diariamente para que puedan recuperar completamente su salud en quince días. Pero los dietistas adictos a la comida, ignorando la necesidad de la fruta, llevan a cabo todo tipo de dolorosos experimentos con el cuerpo debilitado del niño y, después de extraerle las últimas gotas de sangre, intentan alimentarlo con leche en polvo, extractos de carne. , vitaminas artificiales y diversas drogas. En otras palabras, ignorando el equilibrio armonioso de los componentes nutricionales generosamente proporcionados por la naturaleza, comienzan a realizar experimentos en el cuerpo demacrado de ese niño mediante algunos componentes sobre los cuales han obtenido algunos conocimientos fragmentarios en sus laboratorios. Si ese niño no obtiene ningún alimento natural de una forma u otra, ciertamente morirá y esas muertes, de hecho, ocurren por miles. Pero, lo que es aún más terrible, muchos dietistas ingenuos no permiten que estos niños coman fruta cruda, creyendo que sus débiles estómagos no podrán digerirla o, en el mejor de los casos, dejan la cuestión de la fruta a la discreción del niño. los padres de los niños, respecto

considerarlo un lujo innecesario y de menor importancia. Observemos que en muchos hospitales encontrarán carne, galletas, leche en polvo, azúcar, té, margarina, arroz, pan blanco, vitaminas artificiales y medicinas, todo lo que quieran, pero no verán ni un solo dispositivo para exprimir fruta. zumos y la compra de fruta ni siquiera es obligatoria. De esos hospitales se sacan decenas de cadáveres de niños, pero nadie quiere responsabilizar al sistema antinatural de nutrición de esas muertes.

Apelo al sentimiento humanitario de todos los médicos. Que consideren seriamente este asunto. Pregunto a todos los profesores universitarios y a todos los organismos responsables y ministerios de salud de todos los países del mundo si se preocupan o no por la salud y el bienestar de su gente. Si es así, deben ponerse a trabajar sin demora. Mis afirmaciones no son meras hipótesis, sino hechos irrefutables, que presento al lector no como resultado de experimentos con conejillos de indias, sino mediante el ejemplo vivo de mi familia y el mío.

El mejor medio de prevenir y curar enfermedades y al mismo tiempo elevar el nivel de vida es que cada ministerio de salud reserve un presupuesto insignificante para el establecimiento de departamentos de información, con el propósito expreso de llamar la atención de las masas. los daños causados por la cocina, así como por los alimentos carentes de vitaminas, especialmente el pan blanco, el arroz, la carne, las grasas clarificadas, el azúcar, el té, el café y las bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Luego deberían persuadir a la gente para que reduzcan en la medida de lo posible el consumo de alimentos cocinados e introduzcan cambios graduales en sus hábitos nutricionales.

Naturalmente, como no todos los hombres son sensatos, no es posible convertir a todos en comedores crudos de una vez, pero es esencial que las personas se familiaricen con las materias primas apropiadas de sus cuerpos desde la infancia, que se liberen de prejuicios erróneos y peligrosos, y deberíamos darnos cuenta de que no es la sopa de pollo, el arroz, las chuletas, los huevos y el bistec lo que les da salud y fuerza a ellos y a sus hijos, sino el trigo germinado, las zanahorias, los tomates, las nueces, las uvas, etc. Por ejemplo, como resultado de comer carne y otros alimentos cocinados durante 52 años, había perdido todas mis fuerzas y no podía

no subir dos escalones sin quedar sin aliento; pero hoy, después de abstenerme de comer alimentos cocinados durante ocho años, puedo subir montañas corriendo con la mayor facilidad.

No sé con qué fundamento científico hoy en día en muchas residencias y guarderías se ponen a disposición de los niños cajas de galletas para que se sirvan cuando quieran.
Las cajas de esas sustancias perniciosas deberían ser sustituidas por cestas de fruta fresca, zanahorias, pepinos y tomates en verano, y de frutos secos en invierno, de las que los niños deberían poder comer libremente y tanto como quieran a todas horas. del día. Entonces todos verán cómo, por las mismas leyes de la naturaleza, los niños automáticamente comenzarán a consumir frutas en lugar de alimentos degenerados, asegurando así su propia salud con sus propias manos.

El sistema de alimentación cruda debería adoptarse en los hospitales para todo tipo Se debe informar a los pacientes y al público de los resultados obtenidos.
Se podrán hacer reformas muy útiles en los restaurantes públicos. Sin privar completamente a los adictos a la comida de los "placeres" de los platos cocinados, por mortíferos que sean, por el momento, es posible reducir su cantidad al menos en un 50 por ciento y compensar la pérdida con ensaladas frescas y compotas crudas, así como con las numerosas variedades de frutas de la temporada. De esta manera, no sólo las comidas serán más variadas y agradables, sino que también se fortalecerá la salud de la población y se efectuará un ahorro considerable en la economía pública.

Una vez que el público esté familiarizado con los daños que causan los alimentos cocinados, intentará evitarlos. Se encontrará también un gran número de personas sensatas que, ahogando la voz de su adicción, seguirán nuestro ejemplo y mediante la práctica de una alimentación completamente cruda asegurarán la perfecta salud de ellos y de sus familias. Las personas que han perdido toda esperanza de recuperación o que han quedado desfiguradas por una corpulencia antinatural se darán cuenta de que, con una estricta observancia de la alimentación cruda, en sólo unos meses podrán alcanzar la salud con la que siempre han soñado.

La gente publica numerosos libros para demostrar los beneficios terapéuticos. propiedades de distintas frutas y verduras, como uvas, dátiles, manzanas, órganos, cebollas o rábanos, y al desarrollar métodos especiales para consumirlos, intentan dotar a esas operaciones de la apariencia de procedimientos científicos. De hecho, todas las variedades comestibles de plantas crudas son nutrientes perfectos y tienen las mismas cualidades. No importa qué enfermedad padezca una persona, satisfacen las demandas del organismo, regulan las funciones de los órganos y restablecen la salud del paciente. La información sobre tales verdades debería ponerse a disposición del público de forma gratuita, ya que es inhumano recibir dinero por ese tipo de asesoramiento.

La dietética de quien come alimentos cocinados está llena de contradicciones fatales. En muchos casos, los alimentos nocivos se recomiendan como útiles, mientras que los más esenciales se presentan como nocivos y están estrictamente prohibidos. Esto se debe a que la experiencia de los consumidores de alimentos cocinados se basa en los efectos inmediatos, aparentes y contradictorios de los alimentos y en los cálculos erróneos realizados en el laboratorio. Millones de personas inocentes mueren como resultado de esos cálculos contradictorios y erróneos.

La guía más fiable es la experiencia fundamental y perfecta del consumidor crudo, gracias a la cual todos los errores, contradicciones y malentendidos que existen en la ciencia médica, en general, y en la dietética, en particular, salen a la luz y se corrigen una vez. para todos. Es necesario multiplicar los ejemplos de esa experiencia por todas partes y dar a conocer a toda la humanidad los resultados obtenidos.

El peor de los crímenes es acostumbrar a un recién nacido a los alimentos cocinados

Cuando a todo el mundo le resulta evidente que comer alimentos cocinados es un hábito antinatural, que es la causa de todas las enfermedades humanas y que es una adicción tan terrible que, una vez que un hombre cae presa de sus implacables garras, la víctima rara vez puede liberarse. de nuevo de sus garras.
¿Qué derecho tiene una persona sensata a introducirlo en el organismo de una persona?

¿Un niño recién nacido inocente por sus propias manos? ¿Qué derecho tiene ella a devastar los órganos de su pequeño bebé con alimentos quemados, destruidos, muertos en el fuego? ¿No es el más despiadado de todos los crímenes, no es en realidad un homicidio, un filicidio brutal? Yo mismo he matado a mis dos amados hijos con mis propias manos de esa manera y soy muy consciente de la enormidad del crimen.

En realidad, todos los padres adictos a la comida son filicidios. En el presente En este siglo nadie muere de muerte natural. Todas las muertes son el resultado de enfermedades causadas por comidas cocinadas, y las personas que enseñan a los niños a comer alimentos cocinados son sus padres. Los padres que comen alimentos cocinados deben ser plenamente conscientes de que la responsabilidad de cada enfermedad y trastorno de sus hijos recae directamente sobre sus propios hombros. Deben sopesar esta cuestión muy seriamente antes de persistir en su habitual camino equivocado. La base de todo cáncer o infarto se sienta con el primer bocado de alimento cocinado que se le da al bebé, incluso cuando la enfermedad hace su aparición en una edad muy avanzada.

Se puede argumentar que es difícil para las personas adultas verse completamente privadas de alimentos cocinados. Muy bien entonces, en ese caso que persistan en sus hábitos perniciosos hasta el contenido de sus corazones. Pero ¿qué es lo que les obliga a quemar las materias primas integrales de un niño, a destruirlas, a privarlas de sus componentes más esenciales, a convertirlas en sustancias nocivas y luego dárselas al bebé? Este comportamiento inhumano hacia niños inocentes, esta barbarie, sin duda debe cesar.

No existe ninguna regla científica que impida a un padre darle a su hijo trigo germinado en lugar de pan blanco, arroz pulido o macarrones; jugos frescos de zanahorias, naranjas, uvas y manzanas en lugar de leche en polvo; fruta cruda en lugar de compota; nueces, almendras, frijoles germinados y guisantes en lugar de carne y grasas. Al comer alimentos crudos, el niño disfruta de una vida larga, feliz y saludable, mientras que la dieta alternativa lo lleva a la enfermedad y a la muerte prematura. Puedes estar seguro de que el niño desea la comida cruda con toda su alma. Exige que se le entreguen sus materias primas en estado intacto y tiene un derecho indiscutible sobre ellas.

El médico o el padre que no carezca de sentido común y de conciencia debe actuar en consecuencia, sin la menor vacilación.

Cuando a la edad de tres o cuatro meses los órganos de un bebé comienzan a Para operar de manera irregular, el médico miope prescribe dos o tres tipos de vitaminas artificiales en lugar de las miles de sustancias quemadas en el fuego, o como mucho recomienda, como una especie de medicina, unas cuantas cucharadas medidas de fruta. jugo, tranquilizando así su propia conciencia y la de los padres del bebé. ¿Por qué un niño debería sufrir deficiencia de vitaminas si su madre no destruye con sus propias manos las vitaminas que se encuentran en los alimentos naturales?

Cerremos los ojos por un momento e imaginemos en toda su plenitud el milagro que realiza la naturaleza. En cuanto introducimos un solo grano de trigo en la fábrica del cuerpo humano a través de la boca, el organismo toma ese grano, lo descompone y lo distribuye por todo el cuerpo. Las miles de sustancias diferentes que se concentran en ese grano se mueven en todas direcciones y cada una de ellas va a cumplir su respectiva función. Así, los diversos constituyentes nutritivos de un grano de trigo realizan decenas de miles de tareas diferentes y llevan a cabo las funciones biológicas del organismo sin ningún defecto o defecto.

Pero ¿qué pasa cuando introducimos en el estómago un bocado de ¿pan blanco? Sin rumbo, pone el estómago a trabajar; se quema y se convierte en calor inútil o, en el mejor de los casos, se añaden unos cuantos ladrillos o piedras sin argamasa sobre unas células indolentes y sin valor. El corazón de un hombre que se alimenta de trigo puro es tan firme y fuerte como un grano de maíz, mientras que el corazón de una persona que come pan blanco es tan débil y quebradizo como el pan que consume. Un ejemplo de ello es el número cada vez mayor de insuficiencias cardíacas.

¿Debería por algún milagro el mundo entero recobrar el sentido hoy? y adoptan la práctica de comer crudo, con la excepción de algunos casos particulares con enfermedades demasiado avanzadas, no habrá muertes prematuras durante las próximas tres o cuatro décadas, hasta que las personas mayores

las personas llegan a una edad extrema. Tal como están las cosas, las muertes causadas por el consumo de alimentos cocinados superan varias veces las que se producen en la mayor de las guerras.

En nombre de cada niño indefenso, hago un nuevo llamamiento a todos los científicos, Hombres eruditos, líderes de naciones, ministros de salud, padres y hombres de buen corazón de todo el mundo para que pongan fin de inmediato a ese terrible crimen contra los niños pequeños. El retraso de cada día cuesta miles de vidas inocentes. Los adultos son libres de sacrificar sus vidas a los placeres fatales de los alimentos cocinados y, por tanto, de suicidarse, pero ¿quién les ha dado el derecho de masacrar a sus pobres hijos, máxime cuando esos alimentos, lejos de proporcionarles ningún placer, simplemente los llenan? ¿Los niños con disgusto? No tiene sentido argumentar que cuando un niño crezca verá a los demás comer y luego él mismo sentirá el deseo de comer. En primer lugar, una barbarie como la de comer alimentos cocinados no puede durar mucho tiempo y podemos esperar con confianza una pronta victoria del consumo de alimentos crudos.
Luego hay millones de personas que ven el alcoholismo o la drogadicción de los demás, pero se mantienen muy alejados de tales vicios. Mi hijo ya tiene 6 años.

(Esto se refiere a 1963, cuando se escribió esta sección del libro) y ella puede entenderlo todo; ve la comida cocinada que comen los demás, pero ella misma la detesta con toda su alma. ¿Qué adicto al opio enseña a su hijo a adquirir el hábito de las drogas desde la cuna?
¿Qué sentido común lleva a un hombre a sacrificar a su propio hijo y convertirlo en compañero temprano de sus repugnantes hábitos para sancionar y perpetuar sus adicciones personales? Que los padres críen primero a un niño sano según las leyes de la naturaleza y luego, cuando sea mayor, que dejen a su libre albedrío su conducta futura, como lo hacen con todos los demás vicios.

Después de leer estas líneas, ningún padre sensato puede encontrar justificación en el hecho de que otras autoridades hayan dado consejos muy diferentes. Si persiste en ignorar la voz de la verdad, deberá asumir sobre sus hombros la responsabilidad de arruinar la salud de su hijo y socavar su futuro. Una persona debe carecer del juicio más elemental para sustituir 10.000 sustancias por cero sustancias, células vivas por células muertas, materias primas totalmente equilibradas por materia degenerada, materia natural.

los nutrimentos por los no naturales, el trigo germinado por el pan blanco, los guisantes por la carne y la fruta fresca por la mermelada.

Los biólogos gastrolátricos deben demostrar que la naturaleza tiene Cometió un error al no presentarnos alimentos en un Estado cocido

Hago un llamamiento público a todos los científicos para que confirmen mis opiniones y declararlos al mundo entero, o demostrar que cuando se ponen al fuego alimentos naturales no se producen pérdidas en sus constituyentes nutritivos ni en su contenido energético; no se producen muertes de las células vegetales vivas y no se producen cambios en la constitución de los átomos. Deben demostrar además que, en la creación de nutrientes para el organismo humano, la madurez ha cometido un error al no presentárnoslos con los alimentos en estado "purificado", cocido o quemado, que las operaciones realizadas en las fábricas y en las cocinas son medidas científicas encaminadas a corregir los errores de la naturaleza y que las vitaminas artificiales creadas por el hombre tienen mayores valores nutricionales que las vitaminas que se encuentran en la naturaleza. De lo contrario, deben admitir los trágicos errores que se han cometido hasta ahora y, eliminando de una vez por todas las comidas cocinadas, deben refugiarse en la sabiduría del universo y dejar de interferir en la composición de los alimentos naturales creados por la naturaleza de la Tierra. Quienes se consideran carnívoros consuman su carne, si pueden, fresca y entera, como lo hacen los animales carnívoros, sin matar sus células ni degenerarlas en modo alguno.

No tenemos derecho a alterar la integridad de las materias primas creadas por la naturaleza para el organismo humano cuando, con todos los medios científicos a nuestra disposición, no somos capaces de crear el más mínimo organismo unicelular; cuando, con la ayuda de todos los componentes nutritivos que conocemos, no podemos alimentar artificialmente un organismo y mantenerlo vivo por mucho tiempo; y cuando apenas hemos logrado reconocer una milésima parte de las sustancias de un grano de maíz. Es cierto que se han llevado a cabo muchas investigaciones y se han logrado avances considerables en el reconocimiento de diversos nutrientes y, como resultado, muchos nutrientes importantes.

Se han descubierto sus componentes, pero todos esos descubrimientos no pueden ser de mayor importancia que la invención de los satélites artificiales. La diferencia entre las vitaminas artificiales y los componentes nutritivos que componen un grano de maíz es del mismo orden que la diferencia entre los satélites artificiales fabricados por el hombre y los cuerpos celestes que forman todo nuestro sistema galáctico. Los científicos que construyen satélites artificiales, sin embargo, nunca pretenden aniquilar las galaxias existentes y reemplazarlas por cuerpos interestelares recién creados por ellos mismos.

Nuestro mejor camino es estudiar cuidadosamente las leyes de la naturaleza. Evolución de los organismos animales y vegetales. Pero bajo ninguna circunstancia debemos deshacer el trabajo de la naturaleza y luego intentar reconstruirlo con la ayuda de extractos de glándulas miserables y vitaminas artificiales.

Cuando colocamos un trozo de patata o tuétano en mantequilla y comenzamos a freírlo, iniciamos el proceso de su destrucción desde el primer momento. Inmediatamente comienza a chisporrotear, a arrugarse, a dorarse y luego a secarse, y si continuamos la operación un poco más, se carboniza y se convierte en cenizas. Ese apetitoso olor que nos hace cosquillas en la nariz es el olor de los componentes más valiosos de los alimentos naturales, que se ríen de nuestros sentidos y se desvanecen en el aire.

Los términos "cocinar" y "hornear" no deben utilizarse en el sentido de preparar, construir y mejorar, tal como se han venido utilizando hasta ahora; deben emplearse, más bien, para transmitir la sensación de arruinar, destruir, quemar, matar o aniquilar, porque con esas operaciones destruimos las sustancias más valiosas que son de vital importancia para nuestro organismo y así cometemos el crimen más atroz contra la humanidad. .

Un bebé detesta el sabor de los alimentos cocinados, que Parecen apetitosos sólo para el adicto a la comida, al igual que El opio parece complacer al drogadicto

Las personas ingenuas podrían pensar que sería cruel privar niños del placer derivado del sabor de los alimentos cocinados. Semejante

la gente debería darse cuenta de que, de hecho, los alimentos cocinados no son nada sabrosos; sólo le parecen sabrosos al adicto a la comida, del mismo modo que el opio le parece agradable al drogadicto. Hasta ahora no ha habido nadie que nos diga esta simple verdad, porque desde tiempos inmemoriales nadie ha estado libre de la adicción a la comida.

Los órganos de un recién nacido están adaptados únicamente a la composición de los alimentos crudos. El bebé disfruta mucho de las frutas y verduras crudas. Come, con la mayor satisfacción, cereales crudos, patatas, judías, berenjenas, guisantes y lentejas, que le saben muy bien, pero que le resultan desagradables a quien come algo cocinado.

El niño pequeño no obtiene ningún placer con el sabor de las comidas cocinadas; los detesta y los evita con toda su alma y con gran dolor traga esos alimentos antinaturales. Pero el padre pobre e ingenuo no comprende esto. Ella se guía únicamente por su propia adicción y, en su ansiedad por alimentar bien al niño, sigue forzándole a tragar esos viles alimentos hasta tal punto que convierte al niño en un perfecto adicto, arruinando así su salud y su felicidad.

Durante los primeros años de su vida, el bebé sufre una terrible Lucha contra los alimentos no naturales. Esto se desprende de las numerosas dolencias infantiles y de los frecuentes trastornos estomacales que padecen los niños, así como de la elevada tasa de mortalidad infantil. Un bebé es una fábrica perfecta, recién construida. Nunca enfermará si le suministramos nutrientes naturales para las actividades nutricionales normales de sus órganos.

La adopción universal del crudiveganismo es la única manera de liberar a todos liberar a la humanidad de la maldición de las enfermedades de una vez por todas. La propagación del consumo de alimentos crudos debe comenzar con los enfermos, los niños recién nacidos, las personas dotadas de la fuerza de voluntad y la sabiduría necesarias y los padres sensatos de niños que comen alimentos crudos, que se verán obligados a excluir de sus hogares todo rastro de alimentos degradantes para evitar no poner tentaciones en el camino de sus hijos. Este período inicial de abstinencia voluntaria de alimentos cocinados durará hasta el día en que las autoridades lleguen a

sus sentidos, y decidirán declarar obligatorio el consumo de alimentos crudos, imponiendo así la voluntad prudente de la naturaleza sobre las masas ignorantes y no instruidas. Llegará el momento en que prevalecerá el consumo de alimentos crudos en todo el mundo. En ese futuro bendito, cocinar será considerado un delito.

La supuesta dificultad de abolir rápidamente el hábito de comer alimentos cocinados no debe servir como excusa para negar el daño que causa. Nadie intenta justificar el robo, el robo y el asesinato, aunque no ha sido posible erradicar estas plagas funestas de la sociedad humana. Lo esencial es que los científicos admitan en principio y declaren al público que el proceso de cocción de los alimentos es incorrecto, antinatural y peligroso, y que es la causa directa de enfermedades. La cuestión secundaria de poner en práctica el consumo de alimentos crudos puede entonces dejarse para el curso posterior de los acontecimientos.

El consumo de alimentos cocinados ha dado lugar sucesivamente a la adicción a la comida, a las enfermedades, a la ciencia médica y a la farmacología. El objetivo final de la ciencia médica es reparar y renovar los órganos humanos degenerados y destrozados. En lugar de la ciencia médica, el que come crudo tiene su ciencia o salud, cuyo objetivo es prevenir las degeneraciones antes mencionadas y asegurar una vida sana, feliz, larga y pacífica para las generaciones presentes y futuras. Todas las enfermedades son causadas por la violación de las leyes de la naturaleza. Comer crudo obliga a la gente a respetar esas leyes.

La práctica de comer crudo en mi familia

El hecho de que a mis 60 años pueda escribir estas líneas se debe a comer crudo. Hace siete u ocho años mi corazón estaba en tan malas condiciones que un infarto parecía inevitable. Solía quedarme sin aliento al subir algunos escalones; No tenía fuerzas suficientes para levantar un balde de agua. Estreñimiento, indigestión, acidez de estómago, insomnio, dolor de cabeza, hemorroides, gota, esclerosis, hipertensión arterial, taquicardia, bronquitis crónica, hemorroides y resfriados frecuentes habían sido los compañeros de mi vida durante mucho tiempo. Gracias a comer crudo me he librado de todos esos trastornos. He bajado permanentemente mi presión arterial de 18-20 a 13 y mi pulso de 80-90 a 58-60. Sin ningún signo de fatiga,

Puedo caminar hasta Tajrish y volver (una distancia de 24 kilómetros) en cuatro horas, escalar montañas como una cabra, levantar maletas pesadas por las escaleras y cuando tengo tiempo doy un paseo de 12 kilómetros como rutina diaria. Yo, que en algún momento padecí bronquitis crónica y por costumbre me encontraba postrado por gripe varias veces al año, en los últimos años ni siquiera he tenido un resfriado común y he dormido al aire libre durante todo el año en invierno y verano, sin el menor temor ni al frío ni a los microbios.

Hace años tuve un ataque de gota tan severo que no podía tocar las articulaciones de mi dedo gordo del pie; hoy puedo torcerlos con todas mis fuerzas sin el menor signo de dolor. ¿En qué parte del mundo se han obtenido resultados similares con atófano, ACTH, digital, bromuros, yodo, aspirina, antibióticos y miles de otros medicamentos?

Se puede esperar con seguridad que un corazón que funciona a un ritmo de 58 latidos por minuto siga funcionando durante muchos años sin estar nunca expuesto al peligro de sufrir un derrame cerebral. En condiciones de alimentación cocinada, la caída del pulso ocurre sólo cuando el corazón está débil, pero en mi caso es el resultado natural de la regularidad en el funcionamiento de mis órganos digestivos.

Es muy significativo que cada vez que intento sobrecargar mi estómago con una cantidad varias veces superior a la normal de alimentos naturales, estos no permanecen mucho tiempo en el estómago, sino que pasan inmediatamente a los intestinos y abandonan el cuerpo en unas pocas horas, sin sufrir ningún daño. descomposición alguna y sin producirme el más mínimo trastorno digestivo ni provocarme molestia alguna. En esta condición, mi pulso aumenta no más de cuatro o cinco latidos por minuto, mientras que cuando trato de "satisfacerme" con comida cocinada como "un ser humano común y corriente", los latidos de mi corazón saltan inmediatamente a 85-90. y mi estómago tarda días en recuperar su sensación normal de ligereza.

Junto a mí, estoy criando a mi tercer hijo comiendo crudo. Ya es una muchachita de siete años, pero nunca se ha llevado a la boca un solo bocado de comida degenerada. Su salud es la

encarnación de la perfección. Ahora puedo ver la gran diferencia que hay entre los niños que comen alimentos crudos y los que comen alimentos cocinados. Es más fácil criar a cien niños que comen alimentos crudos que a un solo niño que come alimentos cocinados. Uno nunca tiene ocasión de preocuparse por las dolencias de los niños, como escalofríos y resfriados, diarrea y estreñimiento, o por problemas porque el niño come demasiado o muy poco. Es alegre como una alondra y cuando quiere se acerca a la mesa y se sirve lo que le gusta comer. Juega, canta y baila todo el día sin caprichos ni caprichos, sin llorar, sin causar problemas a quienes la rodean.
Se acuesta exactamente a las 8 de la noche y, después de cantar para sí misma durante unos minutos, cierra los ojos y duerme como un peonza hasta las 6 de la mañana. Además, es un hecho muy notable que después de los primeros meses sólo podemos recordar tres o cuatro ocasiones en las que se despertó durante la noche. Su sueño es tan profundo y profundo que ningún ruido o movimiento la hace despertar.

Cuando otros niños de la guardería se sientan a la mesa del desayuno a desayunar pan con queso, pan con mantequilla, bollería, etc, ella saca su bolsa de fruta que se ha llevado de casa y la disfruta tranquilamente.
Cuando estamos de visita con amigos, mira con total indiferencia esas mesas de té abarrotadas, alrededor de las cuales la gente se sienta y "disfruta" de todo tipo de pasteles y dulces. Nunca expresa el deseo, ni siquiera por curiosidad, de probar ninguno de ellos. De esta manera se debe educar a todos los niños que comen alimentos crudos.

Mi esposa, a quien nunca he impuesto mis opiniones, poco a poco cambiando su sistema de alimentación por el bien de su hijo y de su salud, ahora se ha convertido en una comedora totalmente cruda y está muy contenta con su estado. Al principio abandonó por completo la carne y luego redujo los platos cocinados sin carne a uno o dos por semana. A medida que el niño crecía un poco más, éstas fueron sustituidas por unas patatas hervidas que se tomaban de vez en cuando. Finalmente, estos también fueron abandonados por completo cuando un día el niño preguntó: "¿De qué es ese olor tan desagradable, mami?" Después sólo tomó una fina rebanada de pan integral, que a veces comía con nueces, sin que la niña lo viera.* Hoy en día, ella ve el maravilloso efecto que tiene comer crudo en su organismo y no es de ext

por lo tanto, que se abstenga de todos los alimentos cocinados. Y todo esto se logró sin mucha dificultad, una vez que se tomó la decisión en serio. Cuando en casa no huele a comida cocinada, comer crudo se convierte en una cuestión muy sencilla. Este es el camino que deben seguir todos aquellos padres que valoran su salud y aman a sus hijos.

Todos los malos hábitos del hombre son el resultado de lo cocinado.
Comiendo

El consumo de alimentos crudos eliminará todos los demás vicios como el alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y la avaricia. Estas adicciones ya no pueden acompañar al consumo de alimentos crudos. Estos vicios son los satélites de la adicción a la comida.

Con la victoria del consumo de alimentos crudos, finalmente se establecerá una paz duradera en el mundo y entre las naciones. Todos los crímenes, el odio, la enemistad, la arrogancia, los celos y, en general, todos los malos hábitos del hombre son fruto del consumo de alimentos cocinados. Con la abolición del consumo de alimentos cocinados, las pasiones de los hombres se calmarán, sus mentes se ennoblecerán y la vida será tan fácil que los hombres ya no estarán obligados a desgarrarse la carne unos a otros ni a vender su conciencia por un plato de potaje.

La concepción de la dieta debe limitarse a la Reemplazo de la nutrición no natural por la natural Método de alimentación

Comer crudo por completo es la única manera de liberar a la humanidad de las enfermedades. Las medias tintas nunca han dado ni darán ningún resultado. En las condiciones actuales del consumo de alimentos cocinados, todos los cálculos aceptados de los valores nutritivos de dietas específicas deben considerarse sin importancia. No importa cuál sea la enfermedad, cuando se discute la cuestión de la dieta debemos pensar sólo en términos de lo crudo y lo cocido, lo natural y lo antinatural, lo puro y lo degenerado. Las recomendaciones que se hacen cada día en la radio, los periódicos y otros medios sobre el uso de determinadas vitaminas, minerales y proteínas, así como la información proporcionada sobre sus valores calóricos, son totalmente

impracticables, inútiles y peligrosas, especialmente cuando se basan en el uso de drogas y alimentos para animales.

Al considerar las propiedades de cada sustancia nutritiva, no debemos preocuparnos en absoluto de qué vitaminas u otros constituyentes particulares existen en un nutrimento particular. Lo que debe ser obligatorio es la presencia invariable de todos los distintos componentes en cada bocado de alimento. Por tanto, debemos cuidar que ninguno de los constituyentes falte en los alimentos que consumimos. Este es el caso cuando comemos cualquier alimento vegetal crudo, mientras que en los alimentos cocinados están ausentes por miles.

Durante siglos, miles de especialistas han hecho de la dietética su estudio particular. Pero como sólo han prestado atención a problemas secundarios y no han tenido en cuenta los daños causados por el incendio de la cocina, sus investigaciones no han dado los resultados deseados y, peor aún, debido a sus numerosas contradicciones, han sido desastrosas para la humanidad. . Incluso los vegetarianos, que pueden ser considerados los más progresistas entre ellos, no sólo han tolerado los daños causados por el fuego, sino que también han tolerado el uso de pan blanco y azúcar refinada, que carecen de todos los componentes valiosos. Sin embargo, hay que confesar que en la conquista de las adicciones humanas, los vegetarianos han recorrido el camino más empinado. El paso más difícil es la abstinencia de carne, tras lo cual la sustitución de una dieta sin carne por alimentos crudos es sólo un pequeño paso, aunque es con este pequeño paso como deben alcanzar su objetivo final. Por lo tanto, es de esperar que los vegetarianos de todos los matices de opinión acepten los principios de la alimentación cruda y se reúnan bajo la misma bandera para sentar las bases de esa vida feliz que siempre ha sido el sueño de la humanidad.

Como experto en dietética, G. Hauser se ha ganado una gran reputación en América. Pero incluso Hauser, progresista en comparación con otros dietistas, no tiene en cuenta el daño causado por la cocina y por eso intenta restaurar el daño causado en la cocina mediante recetas. Supongamos por un momento que su consejo

podría servir para algún propósito útil. Pero, ¿dónde está el trabajador, el jornalero o el hombre común y corriente para encontrar la tarifa de mil dólares que debe pagar para obtener información sobre cuánta melaza negra debe tomar por la mañana y cuánta levadura por la tarde? ¿O cuántos miles de unidades de una determinada vitamina debe tragar cada día?

Este no es el enfoque correcto. Es necesario informar a todo el mundo. mundo de la forma más exhaustiva posible con las materias primas integrales del organismo humano, cambiar radicalmente los hábitos nutricionales actuales y poner fin a las recomendaciones de dietas específicas y vitaminas individuales.

Los hombres de ciencia saben que ninguna persona que se alimente exclusivamente de pan, arroz pulido o carne puede esperar vivir mucho tiempo. Pero el hombre corriente no lo sabe. En su opinión, estos alimentos proporcionan un excelente alimento. ¿Cómo podemos garantizar que, bajo la fuerza de las circunstancias o bajo la presión de la pobreza, un individuo no se alimentará tontamente a sí mismo y a sus hijos sólo con esos alimentos y no se arruinará como consecuencia de ello? Incluso el científico más eminente, familiarizado como está con todo el tema, es incapaz de resistir el impulso de su codicia y come tantas sustancias malditas que se mata lenta pero seguramente, y se suicida demasiado pronto mediante cáncer o un ataque al corazón. Por tanto, no basta con propagar estas ideas en libros; es necesario movilizar los órganos adecuados del Estado para introducir cambios básicos y planificados en los hábitos nutricionales del pueblo. Es necesario tomar medidas activas para limitar gradualmente el desperdicio masivo de componentes nutricionales y fomentar el consumo de alimentos crudos y no contaminados. El objetivo final de todo tipo de dieta es comer crudo, cuando la palabra “dieta” pierde su significado y da lugar a la expresión NUTRICIÓN NATURAL o LAS MATERIAS PRIMAS INTEGRALES PARA LA FÁBRICA HUMANA.

Debe evitarse el uso de vitaminas y minerales artificiales

Interrumpido

Las cantidades relativas de los constituyentes nutritivos en los alimentos naturales varían mucho, en el sentido de que frente a un miligramo de un constituyente puede haber una milésima de miligramo de un segundo constituyente y una millonésima de miligramo de un tercero. Pero el componente que pesa una millonésima parte de un miligramo es tan esencial para la fábrica humana como el que pesa un miligramo. Ahora bien, durante la cocción son precisamente aquellos componentes que existen sólo en pequeñas trazas los que se destruyen en primer lugar.

Cabe preguntarse por qué con materias primas tan defectuosas la fábrica humana no deja de funcionar de inmediato, como lo haría una fábrica común y corriente, sino que continúa funcionando durante bastante tiempo, llevando así a la gente a la conclusión errónea de que todo lo que satisface su apetito es alimento. .

El quid de la cuestión es que el cuerpo humano no es un objeto ordinario. fábrica. Es un mundo enorme con millones de habitantes, innumerables fábricas, diversas organizaciones, sistemas, almacenes, reservas, etc. Incluso si no obtiene ningún alimento en absoluto, puede mantenerse con vida hasta 70 días o incluso más utilizando sus reservas almacenadas.

Después de ingresar al organismo, los nutrientes se distribuyen por todo el cuerpo humano por medio de la sangre y cada una de las células recibe las sustancias adecuadas a su estructura y especialidad. Pero las células de las glándulas y de los órganos no toman nada de los pocos componentes degenerados que están presentes en los alimentos cocinados en variedades tan pequeñas que se pueden contar con los dedos. Siguen esperando, entre hambre y privaciones, hasta que su amo se digna extender los dedos para servirse un trozo de cebolla, verdura o fruta.

El hombre no siente el hambre de sus células individuales porque, a pesar del hambre extrema de las células glandulares y orgánicas, su estómago está lleno, su adicción está satisfecha y él mismo está contento. Pero aún más contentas son las células inútiles, indolentes e inactivas, que devoran con avidez los "materiales de construcción completamente equilibrados" correspondientes.

a sus estructuras y "fortalecer y fortificar" el cuerpo aumentando su volumen.

Esta es la razón por la cual, con 50-60 kilogramos de células superfluas e inútiles, la persona llamada sana, robusta y vigorosa no posee unos cientos de gramos de células activas y especializadas, mediante las cuales una u otra de sus glándulas puedan funcionar regularmente. y fabricar productos impecables. Mientras las glándulas y los órganos no hayan sido privados de los últimos restos de células activas, el hombre es capaz de prolongar su existencia de algún modo; pero cuando por fin se agotan, la muerte se vuelve inevitable.
Entonces la persona "saciada", "robusta" y "vigorosa" muere por haber privado de hambre sus glándulas y órganos. Por ejemplo, las células del corazón pierden la fuerza y la elasticidad necesarias para realizar las contracciones normales. El corazón intenta entonces salvar la situación aumentando el número de sus células, por lo que se agranda con células formadas a partir de proteínas animales y pan blanco. - Pero esto no sirve de nada, porque estas células no tienen la capacidad de realizar ningún trabajo útil y no pasa mucho tiempo antes de que el órgano deje de latir por completo.

No sabemos con certeza cuántos constituyentes diferentes van a la elaboración de un grano de trigo o de cualquier otro cuerpo vegetal. Tomemos un número hipotético aproximado, digamos 10.000. Según las leyes más elementales de la naturaleza, deberíamos entonces razonar que las materias primas necesarias para la fábrica humana se componen de 10.000 sustancias diferentes, y al suministrar esos materiales es importante tener especial cuidado de que uno u otro de los constituyentes no sea ausente.
Este es el sistema más natural para garantizar el funcionamiento normal de la fábrica humana.

Veamos ahora hasta qué punto la dietética de esta dieta cocinada está patas arriba. la edad es. Los hombres llevan a cabo una destrucción masiva de esas sustancias esenciales y alimentan sus cuerpos con sólo unas pocas variedades de sus constituyentes.

Después de años de minuciosas investigaciones, los biólogos descubren que sólo hay 1015 tipos de sustancias en el queso, la mantequilla, el hígado o el cerebro. Se habría esperado que confesaran que, como resultado de su largo trabajo, descubrieron que tal o cual alimento se compone sólo de 10 a 15

tipos de sustancias degradadas, desequilibradas, venenosas, degeneradas y muertas, y la de los constituyentes que forman nuestras materias primas, 9990 variedades están ausentes y, por lo tanto, esos alimentos son tan deficientes, nocivos y peligrosos que no se debe prohibir su uso como nutrimentos. recomendado por cualquiera. Pero en cambio, especifican una por una los nombres de todas las sustancias que han logrado encontrar en esos alimentos, describen detalladamente sus funciones en la nutrición y, tras enumerar sus propiedades, los recomiendan como nutrimentos "beneficiosos". No mencionan una palabra sobre la ausencia de miles de componentes nutritivos, ni hablan de su papel en la nutrición o de los desastrosos resultados que invariablemente siguen a su ausencia.

Sin embargo, estas consideraciones son aspectos bastante esenciales de la cuestión.

Hay que tener en cuenta que son tan múltiples las funciones de la materia prima. alimentos en el organismo que incluso si por algún milagro el hombre llegara a conocerlos todos, toda una vida no sería suficiente para su mera descripción. Debemos considerar como una de las leyes elementales de la nutrición el hecho de que ningún constituyente nutritivo puede cumplir su verdadero propósito si se toma aislado, aparte del todo.

Cuando se le señala incluso al científico más famoso que existe No hay trazas de vitaminas en el pan blanco que come, responde, sin la menor vacilación, que también come alimentos que contienen vitaminas. Con igual justificación un albañil puede colocar sus ladrillos todo el día y levantar su pared sin mortero, y luego Sostiene que hay ocasiones en las que también utiliza mortero. Tal es la ceguera causada por la adicción a la comida.

¿Qué es el pan blanco sino almidón, azúcar, grasas, proteínas y varios tipos de sales muertas; en otras palabras, sólo las cenizas sin vida de algunos de los 10.000 componentes que forman nuestra materia prima? ¿Qué es el azúcar refinada sino uno de los 10.000 anteriores? ¿Qué es la carne sino proteínas que contienen veneno y trazas de algunos componentes degenerados? Sin embargo, el hombre llena su estómago hasta el borde con estas pocas sustancias y priva a sus órganos de miles de nutrientes realmente esenciales. En cuanto a los trastornos resultantes que se producen en sus órganos, se puede formar

alguna idea visitando hospitales o examinando las ilustraciones de los libros de texto de medicina. ¿Cómo podrían ser causadas deformaciones, llagas y úlceras tan terribles, si no fuera por la ausencia de nutrientes superiores?

Aunque hasta ahora los científicos han descubierto sólo entre 40 y 50 tipos de los miles de componentes nutritivos, una gran parte de la literatura médica está dedicada a la descripción de los efectos de esas sustancias, que también forman la base de muchas otras actividades médicas. Además, una vasta red de establecimientos comerciales se ha extendido a lo largo y ancho del mundo para la fabricación y distribución de esas sustancias.

Bien podemos imaginarnos cuál será la situación si, en lugar de esos 40 o 50 componentes, los investigadores lograran un día encontrar 400 o 500, por no hablar de 4.000 o 5.000 tipos de sustancias. El hombre de hoy parece haber perdido de vista la integridad de las verdaderas materias primas necesarias para su cuerpo; o no están inmediatamente a su disposición o le resulta imposible obtenerlos. Por lo que tiene que buscar en cada rincón para encontrarlos uno por uno para poder satisfacer las necesidades de su organismo. Los investigadores científicos sólo consideran científicas aquellas sustancias cuyas fórmulas conocen y están impresas en libros. Como no conocen las fórmulas completas de los constituyentes de un grano de trigo, no ven en ello nada científico. Es una sustancia "común", fácilmente obtenible, que abunda en todas partes y es conocida por todos. Pero es muy diferente cuando logran descubrir un nuevo componente nutritivo y encontrar su fórmula. Entonces se vuelve científico; su descubrimiento es aclamado como un gran triunfo en el campo de la medicina y, lo que es más, introduce un nuevo fervor y entusiasmo en fábricas, farmacias y clínicas. Y todo esto se debe a que el hombre no quiere renunciar a su pan blanco.

Pase lo que pase, la gente debe finalmente admitir que la única manera de deshacerse de las enfermedades es, primero, limitar estrictamente y luego prohibir por completo la destrucción masiva de nuestros constituyentes nutritivos.

Para ello, los organismos responsables deben realizar una intensa publicidad. y debe tomar medidas activas para impedir la destrucción masiva de

constituyentes nutritivos. Deben obtener nuevas variedades de platos a partir de mezclas de alimentos crudos y recomendarlos al público, cuyos hábitos nutricionales sufrirán luego cambios graduales. Como resultado, las enfermedades que ahora aquejan a la humanidad serán eliminadas progresivamente y una inmensa economía se verá afectada en nuestro costo de vida.

Antes de que comiéramos crudo, nuestra familia consumía un kilo de pan al día, mientras que ahora un kilo de trigo nos dura de ocho a diez días. Con una dieta de pan blanco debería haber muerto hace mucho tiempo, pero gracias al trigo que me da vida todavía estoy vivo y estoy seguro de que viviré al menos otros 40 o 50 años.

La comparación entre la salud de comer crudo y Los niños que comen alimentos cocinados es el mejor medio para confirmar el daño que se produce al comer alimentos cocinados

Los principios deben adoptarse en primer lugar en las guarderías, hogares infantiles, hospitales y restaurantes, y luego difundirse entre el público en general mediante publicidad. Con hechos tan claros e irrefutables como los que he presentado, es de esperar que los científicos lúcidos se pongan a trabajar de inmediato. Pero si desean tener más pruebas concretas, les propongo la siguiente prueba. Que los niños de uno de los hogares infantiles se dividan en dos grupos iguales, uno de los cuales debe ser alimentado con los métodos médicos actuales y el otro criado según los principios de la alimentación cruda. Luego comparemos la salud de los dos grupos entre sí. No tengo ninguna duda de que desde el principio quedará claro para todo el mundo cuál de los dos sistemas de nutrición es verdaderamente científico y humanitario. Se pueden obtener los mismos resultados adaptando el método para la curación de pacientes hospitalarios.

Muchas personas ingenuas pueden oponerse a la prueba basándose en que es pecaminoso o perjudicial llevar a cabo tales "experimentos" con niños. Sin embargo, si estas personas piensan un poco más profundamente, verán que no se trata de un experimento para salvaguardar la vida y la salud de un niño alimentándolo con la colección completa de componentes nutritivos puros previstos.

por naturaleza para el organismo humano. Los verdaderos experimentos son esas pruebas inhumanas que se llevan a cabo bajo la apariencia de ciencia con algunas variedades de sustancias sintéticas apenas reconocidas todavía en el laboratorio, como resultado de las cuales millones de niños abandonan la vida en su infancia, dejando a sus padres en una amarga dolor. Los experimentos son aquellas operaciones que juegan con la salud de las personas mediante 1.001 alimentos degenerados y venenos y crean nuevas enfermedades. Estas enfermedades son ridículamente llamadas enfermedades de la civilización, sin el menor sentimiento de vergüenza ante tal "civilización" y sin reflexionar que las condiciones que dieron origen a tales enfermedades pueden llamarse ignorancia, salvajismo o barbarie, pero nunca civilización.

Las instituciones científicas y los organismos estatales responsables deben Examine el problema del consumo de alimentos crudos sin más Demora

He propuesto un método radical y al mismo tiempo muy simple y natural mediante el cual la humanidad será liberada de todas las enfermedades de la tierra. Se trata de una cuestión muy importante a la que todos los científicos, médicos, intelectuales y organismos estatales responsables deben prestar atención inmediata. Deben demostrar públicamente que mis puntos de vista están equivocados y refutarlos mediante experimentos básicos, o deben confirmar su verdad y tomar las medidas necesarias para ponerlos en práctica. En particular, cualquier indiferencia o silencio por parte de los médicos, puede ser interpretado por el público en general como un caso claro de falta de voluntad por su parte para prevenir enfermedades, a fin de que no se reduzca su campo u operación. Personalmente, no creo que esto sea cierto en general, porque pocos seres humanos podrían ser tan despiadados; pero los médicos deben dar pruebas positivas de que tienen un objetivo más elevado y más noble que hacer dinero, y que su objetivo es, de hecho, servir a la ciencia, servir a la humanidad.

Los médicos nobles, solidarios y altruistas alcanzan su objetivo al aceptar el consumo de alimentos crudos, mientras que los médicos inhumanos, egoístas y codiciosos ven en ello su pérdida personal. La supuesta dificultad de cambiar costumbres arraigadas sólo puede servir como excusa endeble para

velar los mezquinos intereses propios de los malvados. El descubrimiento del consumo de alimentos crudos es la mejor oportunidad para distinguir lo noble de lo innoble, lo bueno de lo malo, lo sabio de lo imprudente.

No hay actividad de mayor valor humanitario que la propagación del consumo de alimentos crudos. Es necesario despertar a toda la humanidad de su letargo secular, abrirle los ojos, sacudirla de su letargo y liberarla de su pesadilla actual. Los ricos deben donar su dinero a esta causa; los intelectuales sus cerebros. Es esencial formar sociedades, establecer clubes, publicar periódicos e imprimir libros.

Además, es necesario construir sanatorios espaciosos con todas las comodidades para el descanso, la diversión y el deporte, y mediante "encarcelamiento" de unos meses curar, rejuvenecer, liberarse de prejuicios destructivos y ayudar e iluminar a esas personas. que carecen de la información y la fuerza de voluntad necesarias. Es mucho más útil y deseable dedicar dinero y energía a este propósito que construir edificios inútiles que no necesitamos, como iglesias, escuelas y hospitales. Comer crudo es una piedra de toque mediante la cual podemos verificar qué intelectual está realmente en posesión de un juicio libre y sin restricciones, o qué persona está realmente interesada en la salud y el bienestar del público. Es en letras de oro que la historia registrará los nombres de esas personas.

No es pecado decir la verdad

Algunas personas me acusan de tener una lengua afilada. Cuando llamo asesinos, filicidios y criminales a los comedores de alimentos cocinados, no estoy haciendo una acusación; Simplemente estoy diciendo la verdad, por amarga que pueda ser esa verdad. Cuando una madre llena con sus cuidadosas manos la boca de su amado hijo con comida caliente, daña los órganos de su bebé y lo lleva a la enfermedad y a la muerte. Cuando un médico prepara una dieta de comidas "nutritivas" y "fácilmente digeribles" para niños pequeños y

prescribe pastillas de vitaminas artificiales a expensas de verduras y frutas, comete un delito aún mayor.

Cada día observo cómo, por una extraña ironía del destino, los débiles y los enfermos consideran curativas las mismas sustancias que han sido la causa de sus enfermedades y las devoran con avidez, mientras que, por el contrario, evitan con miedo las únicas sustancias. sustancias (verduras y frutas crudas) que pueden devolverles la salud, simplemente porque las consideran la causa de sus dolencias. Millones de vidas se sacrifican únicamente por esta fatal idea errónea. La persona que penetra en toda la profundidad de la tragedia nunca puede permanecer fría e indiferente.

No existe barrera legal contra la destrucción del Materias primas destinadas a la fábrica humana

Cuando sale a la luz un ligero defecto en el equilibrio adecuado de la materias primas suministradas a la industria de un condado, los responsables son acusados de negligencia y procesados, mientras que aquellos que cometen la más espantosa adulteración de las materias primas necesarias para el buen funcionamiento de la fábrica humana a menudo quedan impunes. En el actual siglo de avances científicos, la persona más ignorante y estúpida tiene absoluto derecho a buscar nuevos métodos para degenerar los alimentos naturales y a inventar y ofrecer a la venta los alimentos más ridículos. Pero lo que resulta particularmente extraño es el hecho de que el gran científico, el gran citólogo, que ha dedicado su vida al estudio de las funciones biológicas de las células vivas, o el dietista, cuyo objetivo principal en su vida es la elaboración de las dieta ideal para el hombre, compra un montón de tales sustancias degeneradas y las ofrece a sus células, con la mayor indiferencia y descuido, guiado únicamente por los dictados de su paladar.

A primera vista parece increíble que podamos liberarnos de todas las enfermedades mediante el consumo de alimentos crudos. Pero la grandeza de la proposición reside en el hecho mismo de que lo "increíble" se convierte fácilmente en una realidad consumada. La dificultad de abandonar la adicción a la comida no debe considerarse un obstáculo para la realización del ideal de

comer crudo; al contrario, debe servir como medida para calibrar la fuerza del enemigo del género humano y debe estimularnos a hacer todos los esfuerzos posibles para impedir la entrada de tan terrible monstruo en el organismo del recién nacido. Incluso aquellas personas a las que les resulta difícil abandonar las comidas cocinadas y aún persisten en sus hábitos nocivos, deben afirmar la verdad, y por el bien de la próxima generación y del futuro de la humanidad deben luchar por la victoria de esa verdad predicando y exponer los principios del consumo de alimentos crudos y por todos los demás medios disponibles.

Por supuesto, para aquellas personas de mente estrecha y retrógrada quienes están irrevocablemente predispuestos a favor de los alimentos cocinados y las drogas, los principios del consumo de alimentos crudos son demasiado avanzados, pero hoy vivimos en la Edad Cósmica, y no en la Edad Media, cuando toda idea progresista o gran invento fue durante años perseguido por la chusma ignorante. Hoy lo que se nos plantea es la cuestión de la supervivencia o la aniquilación de la raza humana. La vacilación es inhumana.

Comer crudo garantiza inmensos beneficios en público Economía y eleva el nivel de vida varios Veces

Una cantidad increíble de nutrientes se destruye en el fuego y por las numerosas formas de pelado, refinado y procesamiento. Como ejemplo se puede decir que 100 gramos de trigo germinado tienen mayor valor nutritivo que el pan blanco obtenido a partir de un kilogramo de trigo.
Lo mismo ocurre con todas las demás variedades de maíz, legumbres, verduras y frutas. Si hoy prescindimos de todos los alimentos animales, las verduras producidas en el mundo podrán alimentar por sí solas a varias veces la población mundial actual, siempre que se consuman crudas. El verdadero significado de comer alimentos crudos será aún más comprensible cuando pensemos en el trabajo, el tiempo y el dinero que la gente desperdicia en destruir esos nutrientes, y luego consideremos todos

los gastos médicos incurridos tanto por los distintos ministerios de salud como por el público en general con la esperanza de eliminar los estragos causados en nuestros órganos por la destrucción de esos mismos nutrientes. Estoy dispuesto a demostrar la verdad de mis declaraciones mediante pruebas concretas a cualquiera que desee tener más detalles sobre el tema. La historia nunca perdonará a aquellas personas responsables y con autoridad que se muestran indiferentes en este asunto y cierran los oídos a estas verdades clamorosas para justificar sus adicciones personales.

Sólo puede haber dos razones para su negativa a aceptar los principios del consumo de alimentos crudos. O bien deben declarar que prefieren tolerar la existencia de enfermedades antes que "privar" a la humanidad de los "placeres" de las comidas cocinadas y renunciar a la posibilidad de poner en práctica toda una serie de "realizaciones científicas" obtenidas gracias a ellas. de mucho trabajo o, mediante la realización de las pruebas básicas que propongo, deben demostrar que, lejos de liberar a las personas de enfermedades, comer alimentos crudos las perjudica aún Esto les resultará bastante imposible de hacer. De ello se deduce que no tienen otra alternativa que confiar en su primer razonamiento, cuya extrema inhumanidad es evidente para todos.

Por lo tanto, en nombre de todos los niños inocentes, exijo que los que se oponen al consumo de alimentos crudos presenten sus objeciones a la prensa, para que puedan obtener la respuesta adecuada y la opinión pública tenga la oportunidad de sacar las conclusiones necesarias y pronunciarse. veredicto final y justo.

Todos deben reconocer lo real e integral en bruto Materiales de su cuerpo

Cada individuo es el orgulloso poseedor de uno de los complicados fábricas en el mundo y es el único responsable del buen funcionamiento de la fábrica en cuestión. Es necesario, por tanto, que conozca a fondo la materia prima real, intachable e íntegra de esa maravillosa fábrica.

La integridad de esas materias primas no está determinada por las cantidades de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y calorías que especifican los biólogos actuales en sus libros de texto sobre nutrición. Tampoco es posible determinarlo comparando largas listas de recetas de alimentos cocinados.

A lo largo de millones y millones de años y mediante los cálculos más precisos, nuestra maravillosa naturaleza ha reunido las materias primas integrales necesarias para el organismo humano, las ha combinado en perfecta armonía y en las cantidades necesarias, les ha dado vida y las ha concentrado en vegetales. cuerpos en forma de células vivas.
Todo el secreto de la nutrición reside en que esas células estén vivas o muertas. En ningún caso las sustancias formadas por células muertas pueden servir como materia prima para la fábrica humana.

El hombre no debe perder el sentido de la proporción y regodearse de sus inventos más allá de los límites de la razón. Es cierto que en el estudio de los componentes nutricionales individuales los biólogos se han esforzado muchísimo y han hecho muchos descubrimientos importantes que merecen plenamente nuestro reconocimiento. Sin embargo, todos esos logros sólo pueden considerarse grandes en relación con el actual desarrollo técnico y mental del hombre. Contra la suprema sabiduría de la naturaleza, ni siquiera los científicos más eminentes, con todos sus conocimientos y sus innumerables descubrimientos, tienen mayor perspicacia que la de un niño de cinco años. Por lo tanto, no tienen derecho a perturbar la armonía y la integridad de las materias primas construidas por la naturaleza e imponer al público su conocimiento infantil como ciencia perfecta.

Sin duda, al intentar penetrar en los secretos de los alimentos
El objetivo último de los científicos es reconocer todos aquellos componentes nutricionales que son esenciales para el organismo humano, determinar sus cantidades relativas e integrarlos entre sí. En otras palabras, desean preparar artificialmente un grano de trigo o de lenteja y darle vida. Pero lo que el hombre no ha podido obtener después de miles de años de trabajo incesante, hoy la naturaleza nos lo presenta gratuitamente. ¿Qué más queremos? ¿Tenemos alguna duda sobre la sabiduría del

universo o la adicción a la carne incita al hombre a cometer las locuras más increíbles?

Es muy absurdo y peligroso suponer que necesitamos más proteínas u otros constituyentes nutricionales que los que hay en los cuerpos vegetales. Si estos últimos contienen sólo pequeñas cantidades de proteínas, se deduce que nuestro cuerpo no necesita más, porque es precisamente con esas cantidades con las que nuestro organismo se ha construido y desarrollado durante un período de millones de siglos.

A algunas personas les gusta mucho hablar continuamente sobre el cuerpo. materiales de construcción. Si las proteínas animales "completamente equilibradas" y las "comidas nutritivas" pudieran aumentar la altura de cada generación tan sólo en un milímetro, hoy la altura del hombre ya habría aumentado varios metros.

Las vitaminas artificiales producidas en masa nunca pueden servir como constituyentes nutricionales por la razón muy obvia de que muy a menudo cinco minutos después de su entrada en el cuerpo humano detienen por completo las funciones de nuestro organismo; es decir, nos llevan a la muerte.

Es una miopía deplorable considerar un alimento determinado como fuente de una vitamina específica o de cualquier otro componente nutricional. Todos los compuestos orgánicos están formados por casi los mismos constituyentes, pero difieren en sus propiedades físicas y químicas debido a diferencias en su composición y estructura molecular. Así, todo el mundo sabe que los alcoholes y los azúcares están compuestos de los mismos elementos químicos (carbono, hidrógeno y oxígeno), pero difieren mucho en color, sabor y apariencia. Las aves se mantienen en jaulas con un tipo de semilla o grano y los animales domésticos a menudo se alimentan con un solo tipo de pasto. Sin embargo, estas criaturas obtienen su suministro completo de proteínas, grasas, vitaminas y minerales del único tipo de alimento que se les da.

El tratamiento de enfermedades con falsas vitaminas, antibióticos destructivos y diversos venenos son experimentos inútiles que no se basan en razonamientos etiológicos y básicos, sino en datos sintomáticos, aparentes y contradictorios.

Ninguna vitamina artificial puede restablecer el maravilloso equilibrio de las vitaminas naturales quemadas en el fuego; ningún veneno puede regular las funciones biológicas normales de órganos y glándulas degeneradas; Ningún antibiótico puede sustituir a los antibióticos naturales destruidos en la cocina.

Los animales curan sus llagas lamiéndolas. Sus secreciones y saliva están dotadas de propiedades bactericidas. Las secreciones de un hombre que come alimentos cocinados, sin embargo, carecen de tales propiedades. Quien come crudo evita el peligro de un resfriado grave mediante las secreciones liberadas por los tejidos del tracto respiratorio, mientras que quien come cocinado produce chorros de esputo y saliva, pero aún así no es capaz de resistir ese mismo peligro.

La era del consumo de alimentos cocinados es la era en la que las adicciones, Las supersticiones y los microbios reinan de forma suprema

La medicina moderna está rodeada por una enmarañada red de vanas supersticiones. Toda la actividad médica se basa en datos sintomáticos, aparentes, engañosos y contradictorios, mientras que el principio más esencial y fundamental ha quedado sepultado en el olvido. Es que EL FUNCIONAMIENTO EFICIENTE DE CADA FÁBRICA ESTÁ SUJETO AL SUMINISTRO UNIFORME DE LAS MATERIAS PRIMAS INTEGRALES ESPECIFICADAS POR EL INGENIERO. En este caso, LAS MATERIAS PRIMAS INTEGRALES DE LA FÁBRICA HUMANA SON LAS CÉLULAS VEGETALES VIVAS Y NADA MÁS.

Embriagado por algunos éxitos técnicos, el hombre de hoy se imagina en el cenit de la civilización, mientras que en realidad arrastra una vida de pesadilla de lo más primitiva, antinatural y espantosa.
En términos generales, en los campos de la política, la economía, la moral y la salud, la mente y los sentimientos del hombre están gobernados y sus acciones están dirigidas por repugnantes adicciones y vanas supersticiones. Olvidando los problemas más esenciales y básicos de la vida, los hombres exageran asuntos bastante triviales y de importancia secundaria y los convierten en cuestiones vitales, y luego desperdician una inmensa cantidad de tiempo y recursos, crean

enemistades, derramar océanos de sangre y esparcir la ruina y la destrucción universal.

Los historiadores del pasado han pintado con los colores más abominables los impuestos y tributos impuestos por los conquistadores extranjeros. Mientras que hoy, en el momento en que toman el timón del Estado, hombres considerados civilizados e ilustrados utilizan diversos pretextos legalizados para confiscar más del 90 por ciento de los ingresos totales de su propio pueblo con el fin de satisfacer sus adicciones y ambiciones personales. Fomentan la producción de tabaco, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, té, cacao y café, todo lo cual socava la salud del pueblo, y luego se enorgullecen del aumento de los ingresos gubernamentales obtenidos de esas fuentes. También podría el tonto padre de familia alardear de su miserable centavo ganado a expensas de una libra desperdiciada por sus hijos y, lo que es aún peor, al alto precio de socavar su salud.

Que las actuales sugerencias y recomendaciones de vitaminas y minerales individuales no logran ningún resultado útil se desprende del hecho de que, impulsados por el impulso de la todopoderosa adicción, los hábitos nutricionales de la humanidad se desarrollan gradualmente según un patrón espantoso que fomenta la producción de alimentos peligrosos y carentes de vitaminas y minerales. Sin el menor descanso ni respiro, surgen continuamente fábricas para la producción de tabaco, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, galletas, dulces, helados, embutidos, conservas, pan blanco, margarina y otras sustancias peligrosas.

Todos ellos vienen a demostrar que en la conducta de su vida diaria la gente no se guía por el sentido común, sino por las adicciones destructivas y las vanas supersticiones propias de la humanidad que come alimentos cocinados. Existen en este mundo numerosas agrupaciones que se ocupan de cuestiones triviales y secundarias de interés estrictamente limitado.
De ahora en adelante, el deber principal del hombre civilizado debería ser emprender una campaña urgente y decisiva contra las adicciones y supersticiones de todo tipo. Este es el único medio básico por el cual el hombre podrá

lograr esa vida plena, pacífica, cómoda, saludable, larga y feliz a la que siempre ha aspirado.

La prueba concreta está ante mis ojos. Por medio de comer crudo no sólo he salvado mi vida, pero también me he liberado de todas aquellas enfermedades que me atormentaban continuamente y he alejado por completo de mí ese fantasma que me acechaba de una muerte prematura. A los 61 años, cuando los consumidores de alimentos cocinados dejan de trabajar y se jubilan, he recuperado la salud, la fuerza, el vigor y la energía de un joven de 25 años. Durante meses trabajo 16 horas al día, sin experimentar la menor sensación de cansancio. Estoy bastante seguro de que volveré a vivir toda la vida de un comedor de alimentos cocinados.

Se ha dicho muchas veces que el hombre debe comer para vivir y no vivir para comer. Ahora ha llegado el momento de demostrar quiénes son los que consideran la alimentación como un medio para un fin y no un fin en sí mismo. Que esas personas sigan mi ejemplo, entren en la arena, se unan en una causa común, luchen contra todas las adicciones humanas y abran el camino hacia una vida nueva y feliz para toda la humanidad.

Los temas tratados en este libro no son cuestiones especializadas que deban discutirse a puerta cerrada. Son cuestiones que conciernen a la humanidad en su conjunto y deben ser consideradas públicamente para que cada uno pueda reconocer la verdadera materia prima de su cuerpo.

Es deber de todas aquellas personas interesadas en su salud y en la de sus hijos alzar la voz y exigir que quienes se oponen a los principios de la alimentación cruda presenten sus críticas a la prensa, para que yo pueda tener la oportunidad de darles respuestas apropiadas y así disipar el escepticismo del público en general hacia la doctrina del consumo de alimentos crudos.

Apéndice

Los lectores de mis libros sobre el consumo de alimentos crudos a menudo se dirigen a mí, tanto en persona como por escrito, y me piden detalles sobre una dieta especial basada en alimentos crudos. Ahora, el comedor crudo no tiene ningún programa particular para la mañana,

almuerzos o cenas. Come cuando quiere, lo que le apetece y tanto como su apetito le exige. Pero como los consumidores de alimentos cocinados, acostumbrados a horarios y leyes de alimentación especiales, desean ver también el sistema de alimentación cruda regulado bajo ciertas reglas, que así sea. No hay ningún daño particular en ello.

Por supuesto, está más allá de la capacidad de una sola persona elaborar recetas detalladas y planificar varios menús para incluir una gran cantidad de platos nuevos. La innumerable variedad de platos cocinados y alimentos degenerados que vemos hoy se han desarrollado gradualmente, a lo largo de miles de años y gracias al esfuerzo de miles de personas.
Cuando por fin la gente esté convencida de que la forma más sensata de alimentarse es comer alimentos crudos, aparecerán muchos tipos de platos salados, por así decirlo, de la noche a la mañana.

Siempre que dedique algunas semanas del tiempo que normalmente dedica a cocinar, cada ama de casa podrá elaborar, según su propio gusto, una gran variedad de platos nuevos y maravillosos mezclando los numerosos alimentos crudos de que disponemos; y al hacerlo enriquecerá al mismo tiempo el menú general. Tomemos como ejemplo a nuestra propia familia.

Después de varias pruebas, llegué a la conclusión de que alimentos como cereales, legumbres, patatas, berenjenas y calabacines, cuyo consumo crudo los adictos a la comida consideran imposible, pueden mezclarse en distintas cantidades para formar ensaladas tan sabrosas como les guste. Incluso el adicto a la carne más convencido.

Ponemos en remojo en abundante agua trigo, lentejas, garbanzos, judías, etc. Cuando empiecen a brotar al cabo de uno o dos días, las enjuagamos con agua dulce. Luego escurrimos esta agua, tapamos la olla con una tapa y la ponemos en un lugar fresco. En este estado se pueden comer durante tres o cuatro días. También se pueden tomar con pasas, nueces, dátiles y muchos otros comestibles o se pueden mezclar con diversas ensaladas.

Cuando queremos preparar ensalada pasamos trigo, lentejas, etc. por una picadora, y rallamos patatas y zanahorias en láminas finas.

rallador; luego cortamos los pepinos, los tomates y las cebollas en rodajas finas con un cuchillo, y trituramos el pimiento verde y varios tipos de verduras de color verde.

Los mezclamos ahora todos y añadimos aceite de oliva crudo, zumo de limón fresco y un poco de agua fresca de manantial. También se pueden añadir nueces, pasas, dátiles, etc. Las cantidades relativas de los ingredientes dependen del gusto individual. En verano es agradable comer estas ensaladas heladas.

Tomando como base el método de preparación de esta ensalada, es posible preparar una gran variedad de ensaladas de diferentes sabores y presentaciones utilizando todo tipo de verduras y otras verduras variadas, como espinacas, lechugas, berenjenas, remolachas y, en general, , lo que aporte nuestra huerta, pero los componentes esenciales de la ensalada son cereales, legumbres y patatas.

Esta ensalada debe convertirse en el alimento básico de toda la humanidad. Este alimento, que es el alimento más completo tanto para ricos como para pobres, tiene las ventajas de ser saludable, fortalecedor, saciante, nutritivo y barato. Es un plato que contiene todos los factores esenciales para una vida larga y saludable. Es una receta contra todas las enfermedades. Un plato de esta comida, junto con un poco más de fruta, es suficiente para satisfacer las necesidades diarias de un hombre y al mismo tiempo para brindarle la mejor protección contra todo tipo de enfermedades.

Teniendo en cuenta el relativo precio de determinadas variedades de frutas que escasean en invierno, algunas personas piensan que comerlas crudas resultará bastante caro. Se imaginan que quien come crudo no debe alimentarse más que de fruta fresca durante todo el año. Esto, por supuesto, no es cierto. Hay personas que rematan una gran comida con una generosa cantidad de fruta. Si estas personas comen esa fruta con sólo una porción del pan que consumen habitualmente (pero en forma cruda de trigo, por supuesto), se sentirán completamente satisfechos. De esta manera, se ahorrarán tanto el gasto como la molestia de preparar comidas cocinadas, té, pasteles y todo tipo de alimentos degenerados.

Hay ciertos productos alimenticios, como el trigo, las nueces y los tubérculos, que se encuentran en todas las estaciones del año con ligeras fluctuaciones en sus precios. Además, se pueden aprovechar las frutas frescas cuando estén en temporada; así, cuando abundan las moras, podemos alimentarnos principalmente de moras, y también de uvas y otras frutas.

Durante el invierno, muchos tipos de frutas secas de forma natural se pueden remojar en agua fría, convertirlas en compota cruda y disfrutarlas con gran placer. A esta compota podemos añadirle algunas nueces, pistachos, trigo germinado, cardamomo o vainilla en polvo, etc. La compota cruda es el alimento más económico y a la vez más agradable en invierno.

Además de comer nueces, almendras, pistachos y avellanas en su estado natural, mezcladas con otros frutos secos, también podemos molerlas y utilizarlas de otras formas, o podemos mezclarlas con mezcolanza de verduras crudas o compotas diversas. El dulce más delicioso para quienes comen crudo es la "Halva" o dulce de nueces, almendras o pistachos. Se trituran, se condimentan al gusto con cardamomo, vainilla o azafrán y se cortan en cuadritos. Esta Halva se come con gran gusto acompañada de diversas verduras. Se puede poner en una hoja de lechuga y comer como una especie de sándwich. El agua mezclada con jugo de limón fresco es la mejor bebida que se les puede dar a los niños.

En conclusión, nuevamente es necesario recordar al lector una cuestión muy circunstancia importante que siempre hay que tener en cuenta. En el período inicial de consumo de alimentos crudos, los adictos pueden experimentar diversas formas de malestar, que pueden dejar la impresión de que los alimentos crudos son perjudiciales para ellos y que los debilitan o enferman. Hay que recordar que todas las concepciones erróneas y desastrosas existentes en dietética tienen su origen en impresiones tan aparentes y contradictorias. Por lo tanto, los síntomas externos nunca deben servir como excusa para dejar el trabajo a medio hacer. Es necesario esperar a los resultados finales, que pueden tardar algunas semanas o meses en llegar. Pero si a veces los alimentos cocidos se mezclan con nutrientes crudos, esos resultados pueden retrasarse mucho y no ser efectivos o no aparecer en absoluto.

Sus malestares no son más que reacciones curativas, y por la resistencia que se les muestre podrán liberarse de todas las enfermedades conocidas y desconocidas.

El más duradero de esos malestares es, por supuesto, el anhelo de comida cocinada. Siempre hay que tener presente, sin embargo, que los impulsos del "hambre" sentidos en tales circunstancias no son estimulados por las células normales o sanas, sino por las células degeneradas, inútiles e inactivas y por los venenos acumulados en el cuerpo; en otras palabras, por la propia enfermedad que debilita el organismo. Por lo tanto, es precisamente soportando y resistiendo ese sentimiento de "hambre" que podremos eliminar esos venenos, deshacernos de la presencia de células inútiles, construir el complemento necesario de células activas y asegurar de una vez por todas las bendiciones de buena salud. Cada hora de resistencia a esa "hambre" es una victoria en nuestra lucha contra la enfermedad.

Teherán, 1963

***

LA SEGUNDA PARTE

La construcción del organismo humano

Los temas que analizo en este libro no son problemas especializados. Son cuestiones que afectan a la humanidad en su conjunto. Afectan a todos los que tienen cuerpo y viven; conciernen a todos los que tienen boca y comen. Es por eso que siempre hago todo lo posible por escribir en un lenguaje lo más simple posible, basando mis conclusiones en datos y argumentos generales, sin obstruir mis escritos con detalles científicos y terminología indigerible que están más allá de la comprensión de la mayoría de mis lectores. En mis argumentos, no me baso en una multitud de datos aparentes y contradictorios obtenidos en el laboratorio por medios imperfectos o, peor aún, en suposiciones erróneas basadas en dichos datos. Las pruebas que presento son las leyes irrefutables de la naturaleza y las conclusiones generales que se obtienen mediante técnicas básicas.

experiencia, y que cada individuo en cada rincón del mundo puede fácilmente probar y verificar por sí mismo.

En realidad, la concepción de comer crudo es tan simple que se puede resumir en dos sencillas frases: el creador del cuerpo del hombre también ha creado sus correspondientes materias primas; Siempre que entreguemos esas materias primas al cuerpo en su totalidad, sin alterarlas, el organismo humano completará su vida completa sin sucumbir a ninguna enfermedad.

Cualquier persona que sea lo suficientemente lúcida para comprender el verdadero significado de estas dos frases y para darle la reflexión y el pensamiento necesarios, podrá discernir fácilmente en qué estado deplorable se encuentra el sistema nutricional del hombre de hoy. También puede ver con la misma facilidad que en el campo de la lucha contra las enfermedades humanas, durante siglos, los hombres han recurrido a medios tan erróneos como peligrosos y, además, todos esos medios tienen muy poca conexión con las causas fundamentales de las enfermedades. .

Después de años de estudio cuidadoso y experiencia personal básica, hoy No tengamos ninguna duda de que el sistema natural de nutrición no sólo libera a la humanidad de todo tipo de enfermedades, sino que también proporciona a cada ser humano una vida maravillosamente larga, llena de paz, felicidad y comodidad.

La vida del hombre de hoy es una terrible pesadilla, atormentada por innumerables pecados, adicciones y vicios. En efecto, sería necesario llenar miles de volúmenes para describir plenamente todos los vicios del ser humano, enumerar detalladamente sus hábitos erróneos de alimentación, señalar minuciosamente la viciosa corrupción de sus modales y finalmente señalar uno por uno. uno de los diversos medios equivocados para combatir esos males. Pero el principal problema que tenemos ante nosotros es que cada hombre sepa claramente cómo nacen las enfermedades y cuál es el método radical para erradicarlas de una vez por todas.

En primer lugar es necesario conocer cómo es nuestro organismo. construido y qué es la nutrición.

Como sabemos, la vida en nuestro planeta apareció por primera vez en forma de organismos unicelulares. Más tarde, esos cuerpos unicelulares individuales cooperaron entre sí para formar diversos grupos y dar origen a organismos multicelulares. La cooperación inicial de unas pocas células se desarrolla con el tiempo hasta tal punto que da origen a un ser vivo compuesto por muchos miles de millones de células.

Cada célula individual es un organismo complejo en sí mismo, pero tal Los organismos tienen sus diferentes etapas de desarrollo. Los organismos unicelulares más primitivos eran amebas de estructura más elemental, que se movían en el agua sin ningún propósito aparente. Sus únicas funciones eran buscar alimento, comer, digerir y multiplicarse por el simple proceso de dividirse en dos.

Tenían sus órganos digestivos rudimentarios, que se desarrollaron gradualmente con el paso del tiempo. En una etapa posterior de desarrollo, esas células se agruparon para formar organismos multicelulares. En otras palabras, al abandonar su vida sin objetivo de individualismo desapegado, pasan a una vida de cooperación, donde cada célula tiene una función particular que desempeñar en el patrón agregado de actividades colectivas.

Compárese la vida individualista del hombre primordial, antes de Incluso podría hablar adecuadamente con la vida cooperativa de las grandes naciones actuales, donde grupos separados de personas trabajan juntos. Pero incluso en nuestra sociedad avanzada de hoy uno puede encontrar personajes inútiles, estúpidos, parásitos y criminales que recuerdan a nuestros perezosos ancestros de los días primitivos. Sin embargo, estas criaturas conviven con hombres de extraordinario talento y genio.

Lo mismo se aplica al cuerpo humano, donde células parásitas inútiles continúan su existencia lenta junto a células extremadamente útiles en un estado de desarrollo más avanzado. El cuerpo humano tiene sus diversas organizaciones y establecimientos, que se denominan glándulas, órganos, sistemas, etc. Esos órganos y sistemas llevan a cabo sus funciones mediante los esfuerzos simultáneos de grupos particulares de células especializadas. Es interesante observar que estas células especializadas no realizan sus funciones específicas con la ayuda de instrumentos especiales y

equipos construidos en el exterior; más bien, cada uno de ellos se convierte, a través de toda su estructura, en una fábrica altamente compleja.

Así, las células que forman los riñones están dotadas de especiales aparatos drenantes y filtrantes mediante los cuales se separan de la sangre y expulsan con la orina las impurezas y venenos nocivos para el organismo; las células de las glándulas toman las materias primas necesarias del líquido intercelular (de las cuales no hay rastros en los alimentos cocinados) y, convirtiéndolas en hormonas, las entregan al cuerpo; las células de los músculos poseen un poder contráctil especial que les permite realizar movimientos corporales y realizar trabajos mecánicos pesados; finalmente, las células nerviosas se alimentan de metros de fibras mediante las cuales las órdenes del cerebro se transmiten a todo el cuerpo. Así, cada una de las células que forman el cuerpo humano es una complicada fábrica de una estructura particular que difiere en sus funciones de las de sus vecinas, desde las células de las uñas, el cabello, los huesos, los músculos y las glándulas hasta las células del cerebro.

Sin duda hubiera sido muy interesante tener completa conocimiento de la estructura de las células y de la naturaleza de todas las actividades y procesos que en ellas tienen lugar. Pero incluso si por algún milagro el hombre pudiera penetrar todos los secretos ocultos de las células y sus múltiples funciones, sería necesario llenar no sólo miles, sino millones de volúmenes para describirlas, mientras que cada uno de nosotros necesitaría una docena de vidas para describirlas. obtener sólo una vista superficial de todo lo que se escribió.

Contrariamente a las pretenciosas afirmaciones de algunos fanfarrones jactanciosos, el hombre De hecho, tiene muy poca información sobre todos estos asuntos. Con cada avance en sus estudios debería haberse convencido cada vez más de que el conocimiento que había podido adquirir era una parte infinitesimal de lo que aún se le ocultaba. Sin embargo, ebrio de algunos éxitos técnicos, el hombre de hoy se imagina en el cenit de la perfección científica y, sin permiso ni obstáculo, manipula a su antojo ese milagro de los milagros que es el organismo humano. De hecho, es tan ingenuamente presuntuoso que mediante la más terrible

Con artificios y venenos aún más terribles emprende EXPERIMENTOS desesperadamente locos para remediar los trastornos que han aparecido en ese organismo. Porque, en efecto, nada se ha hecho hasta ahora mediante EXPERIMENTOS, EXPERIMENTOS Y AÚN MÁS EXPERIMENTOS. Además, realiza estos experimentos no sólo con pobres animales indefensos, sino también con su propio cuerpo, con sus amados hijos y con toda la humanidad. NO VE NINGÚN OTRO MEDIO PARA ALCANZAR SU META.

Pero siempre debemos tener en cuenta un hecho irrefutable: un hombre que no tiene un conocimiento adecuado del funcionamiento de un reloj ordinario nunca debería emprender su reparación, por temor a estropear todo el mecanismo con un simple movimiento incorrecto de la manecilla. Los experimentos que los científicos de hoy realizan sobre el organismo humano pueden compararse a la acción insensata del obrero que, después de haber trabajado durante algunos días en una fábrica, intenta desmantelar su maquinaria y volver a montarla.

En el caso de una enfermedad aguda el sanador es siempre la naturaleza, pero el la curación se atribuye a la eficacia de las drogas, mientras que en los numerosos casos en que la enfermedad sigue un curso fatal como resultado directo de la administración de drogas, la muerte siempre se atribuye al curso natural de la enfermedad. Hay que destacar que en las enfermedades crónicas los fármacos suelen agravar la enfermedad y perjudicar el organismo.

Entonces, ¿qué debe hacer un hombre cuando sus órganos empiezan a funcionar irregularmente? ¿Hay alguien en el mundo que conozca todos los detalles del organismo humano de la misma manera que un ingeniero conoce los detalles de los diferentes componentes de su fábrica, hasta el último tornillo? Por supuesto que no. Como dije anteriormente, la reparación de cualquier mecanismo sólo puede confiarse a aquel especialista que tenga la habilidad y habilidad para separar todas las partes de la máquina en cuestión y volver a armarlas. ¡Pero qué lejos está el hombre de alcanzar este objetivo en el caso de su propio cuerpo!

¿Qué debe hacer entonces el hombre dadas las circunstancias? ¿Debe cruzarse de brazos y resignarse a los volubles caprichos de su destino, o debe

¿Llevar la calamidad a un punto crítico mediante la continua invención de nuevos venenos y los locos experimentos realizados con ellos? Ni uno ni el otro. Afortunadamente, existe un método inmediato y muy sencillo mediante el cual el hombre puede liberarse de todas las enfermedades.

Cuando un ingeniero construye una fábrica, mediante métodos matemáticos Mediante cálculos determina la calidad y cantidad de todas las materias primas necesarias para esa fábrica, así como el cuidado que debe tenerse para el funcionamiento y mantenimiento de su maquinaria. Luego garantiza la vida operativa de la fábrica en cuestión, siempre que sus instrucciones se cumplan con cuidado.

¿Qué es la Nutrición?

Así como todo ingeniero hace cálculos detallados para especificar el materias primas esenciales para la fábrica que ha diseñado, por lo que mediante los cálculos más precisos la maravillosa Naturaleza ha desarrollado las materias primas necesarias para todos los animales, incluido el Humano.

Cuando queremos construir una fábrica ordinaria, primero construimos un edificio adecuado, luego colocamos en él toda la maquinaria y la dinamo necesarias y, finalmente, para que la fábrica pueda comenzar a producir, le proporcionamos el combustible necesario. y materias primas. Ahora bien, como el organismo humano tiene una estructura extremadamente compleja, sus materias primas son correspondientemente de naturaleza compleja y se componen de numerosas sustancias.

La naturaleza ha realizado un enorme trabajo en esa dirección. En primer lugar, para la estructura sencilla de las celdas se han preparado materiales de construcción sencillos, que varían según el tipo de celdas. Así, las células del cabello exigen un tipo particular de materiales de construcción, las de las uñas otro tipo. Lo mismo ocurre con las células de los músculos, glándulas, nervios, etc. Pero las células de estructura tan simple todavía no sirven; ahora es necesario dotar a cada uno de ellos del equipamiento adecuado que corresponda a su función particular, para lo cual se necesitan aún más materiales de construcción. Finalmente,

es necesario suministrar energía a esas células y proporcionar las materias primas necesarias para las operaciones productivas de las glándulas.

Por su inagotable providencia, la Naturaleza ha reunido todos aquellos materiales, cuyo número alcanza decenas de miles. Cada uno de esos materiales tiene su cantidad precisa. Así, de una clase de sustancia podemos necesitar mil gramos, de otra clase sólo un gramo, de un tercio tan solo una milésima de gramo. Ésta es la regla operativa en todas las fábricas. Es esencial que esos materiales estén siempre a disposición de las células en las cantidades predeterminadas. En particular, se debe tener especial cuidado en que ninguno de ellos falte en la colección agregada.

Cada persona, culta y sencilla, rica y pobre, es la única poseedora de su propio cuerpo y la única directora responsable de ese milagroso mundo de galaxias interiores.

Es interesante notar que todos los seres vivos de esta Tierra, desde desde una hormiga o un gorrión hasta el elefante, reconocen esa colección agregada y la aprovechan al máximo para sus necesidades nutricionales.

Paradójicamente, desde los albores de la civilización, sólo el hombre, como única excepción en todo el mundo, ha perdido sus sentidos y ha perdido completamente de vista la integridad de los mismos materiales que son indispensables para su propio bienestar. Por eso trabaja día y noche en sus laboratorios y talleres de investigación, realiza todo tipo de pruebas y experimentos, descubre materiales similares uno por uno, los fabrica rápidamente en sus fábricas, les inventa nombres extraños, los llena en cajas y botellas. , y los dispersa por todo el mundo, para que la gente pueda tragarlos y no quedarse con hambre. Y a todo esto lo llaman ciencia.

Sin darse cuenta de lo que están haciendo, los científicos han intervenido la arena desafiando a la naturaleza. Cegados por las adicciones, esos hombres son incapaces de ver que a través de millones y millones de años y según los cálculos más precisos nuestra madre Tierra, en su Providencia, ha reunido, concentrado en plantas y ha llenado todo.

mundo con esos componentes tan nutritivos que apenas han comenzado a reconocer, uno por uno.

Todos los organismos vivos del mundo descienden del mismos ancestros, pero con el paso del tiempo han tomado diferentes direcciones evolutivas. Las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el hombre y otros animales son fundamentalmente muy pequeñas.

Al igual que el hombre, esos animales también tienen corazón, pulmones, hígado, riñones, sangre, huesos, cerebro, etc. Sus órganos exigen exactamente los mismos componentes nutritivos que los órganos del hombre. El mayor error cometido por el biólogo investigador ha sido perder demasiado tiempo y esfuerzo en la investigación de problemas enteramente secundarios, insignificantes y contradictorios, con los que ha obstruido su cerebro y confuso su mente, en lugar de confiar en hechos y datos tan generales. que estén a su disposición y basando sus conocimientos en los resultados obtenidos mediante experimentos esencialmente fundamentales.

Debemos tomar nota de que cuando un animal arranca una "miserable" hoja de un árbol en el bosque, satisface todas las necesidades de su organismo con el consumo de esa "simple" hoja. En esa única hoja, la naturaleza ha concentrado todas aquellas sustancias necesarias para construir nuevas células en el cuerpo de ese animal; diferenciar esas células, nutrirlas y darles energía, y finalmente proporcionar las materias primas esenciales para las glándulas.

En resumen, esa hoja comprende las materias primas totalmente equilibradas para el organismo animal; Esa hoja es el NUTRIMENTO adecuado para un animal.

Todas las variedades de vegetales crudos se componen esencialmente de Mismos constituyentes

Si el animal mencionado anteriormente, incapaz de encontrar nada que comer además de esa hoja, se viera obligado a subsistir con ese tipo de alimento durante meses o años, su organismo no sentiría ninguna deficiencia de vitaminas u otros constituyentes nutritivos. No hace ninguna diferencia si

en lugar de la hoja de un árbol, tiene a su disposición otras plantas. Lo importante es que los alimentos que consume sean NATURALES E INTACTOS.

Cuando ponen una medida de forraje ante un caballo o un asno, nunca se preocupan pensando que la cantidad de proteínas o vitaminas pueda ser insuficiente para el animal, aunque sabemos muy bien que también los animales, como los humanos, necesitan todo tipo de vitaminas, minerales y otros constituyentes nutritivos.

Todo el mundo puede ver claramente que la elección de alimentos a disposición de miles de diferentes tipos de animales es tan limitada que nunca tienen la oportunidad de escoger lo que prefieren comer. Están obligados a vivir de las pocas variedades de alimentos comunes que están disponibles en su vecindad inmediata. Sin embargo, no conseguimos encontrar entre ellos ni un solo caso de avitaminosis o cualquier otra deficiencia nutricional.

Si se llevan los alimentos consumidos por esos animales al laboratorios de biólogos, en cada uno de ellos encontrarán varias sustancias de diferentes calidades y cantidades. Luego te dirán que en una determinada planta hay tanta proteína, tanta grasa y tanta vitamina u otra. Así, en cada planta enumerarán entre 10 y 15 constituyentes que han logrado encontrar y determinarán cuidadosamente sus cantidades uno por uno. Incluso en los frutos más ricos, el número de constituyentes que han logrado descubrir ha sido estrictamente limitado. En realidad, esto no prueba que cada uno de esos alimentos se componga únicamente de la docena de componentes que encuentra; más bien, es una indicación de que su habilidad técnica y sus recursos son bastante inadecuados para analizar completamente y determinar cualitativa y cuantitativamente todos aquellos constituyentes que se han reunido en el laboratorio de la naturaleza para dar origen al cuerpo vegetal dado. Significa que en un alimento determinado sólo han podido descubrir esos pocos tipos de constituyentes; el resto ha permanecido oculto para ellos.

La razón principal de esto es el hecho de que las sustancias descubiertas según los biólogos no son los constituyentes primarios de esos vegetales, pero son compuestos que aparecen en diferentes formas en diferentes vegetales. Al entrar en el cuerpo del animal, estos compuestos se descomponen y se sintetizan de nuevo, proceso durante el cual se forman nuevos compuestos que corresponden a las necesidades del organismo.

TODAS LAS VERDURAS QUE CONSUMEN LOS ANIMALES CONSISTEN DE LOS MISMOS COMPONENTES BÁSICOS

Básicamente, todas las verduras se componen de tres clases principales de sustancias. Uno de ellos es el agua, que todos conocemos. Sabemos que no podemos vivir sin agua y bien podemos recordar que la fuente de agua más pura y segura que conocemos es la que se encuentra en las frutas y verduras. Luego viene el forraje. Esta es la sustancia que constituye el armazón de los cuerpos vegetales, dándoles forma y firmeza. El forraje no se descompone ni se asimila en los órganos animales; se expulsa del cuerpo en forma de heces. Sin embargo, es un componente esencial de la dieta animal. Si no hubiera forraje y el alimento consumido por el animal estuviera completamente desmenuzado y asimilado, los intestinos no tendrían nada que expulsar y con el tiempo se marchitarían y secarían. Sin embargo, aunque parezca extraño, muchas personas son tan miopes que, considerando que los cereales son "indigestos", los eliminan deliberadamente de sus alimentos, por lo que casi toda la humanidad sufre de estreñimiento. En otras palabras, la principal causa del estreñimiento es la ausencia de fibra en la dieta. Pero volviendo al tema que nos ocupa, la última de las tres clases de sustancias contenidas en frutas y verduras es el nutriente en sí, que es completamente digerido y asimilado por el organismo.

Las diferencias esenciales entre diversos vegetales surgen de variaciones en las cantidades relativas de esas tres clases de sustancias.
Así, la principal diferencia entre la hierba común y los frutos es que en la primera predomina el forraje, mientras que el fruto se compone sólo de una cantidad moderada de forraje, con abundantes nutrientes concentrados y una cantidad adecuada de agua. Debido a la estructura especial de

sus órganos digestivos y su facultad de rumia, los cuadrúpedos son capaces de triturar y moler la hierba, extraer los nutrientes escasamente dispersos en ella y expulsar el resto de sus cuerpos. Así es como ciertos animales logran alimentarse del heno o la paja secos; el camello es capaz de sustentar la vida sobre los cardos del desierto y el burro sobre la hierba más áspera.

De esto podemos sacar la importante conclusión de que todos los vegetales contienen los nutrientes necesarios para el sustento de los organismos animales, sólo que en algunos vegetales aparecen de forma dispersa, en otros están muy concentrados. Entre los alimentos naturales, los más nutritivos son las nueces, las almendras, los cereales, las legumbres, las patatas, las zanahorias, los plátanos, las uvas y todas las demás frutas, después de las cuales vienen las demás raíces, hierbas y verduras; en otras palabras, los mismos alimentos que el hombre ha arrebatado de la boca de otros animales y se ha apropiado para sí mismo. Sin embargo, cada vez que surge la cuestión de comer alimentos crudos, ese mismo hombre responde descaradamente: "¿Cómo puedo alimentarme sin alimentos cocinados?" No se puede encontrar una expresión más vergonzosa en el mundo, pero lamentablemente la adicción a comer cadáveres ha cegado tanto a la humanidad que, de hecho, es la respuesta habitual de la mayoría de las personas. Quienes carecen de la experiencia necesaria no están en condiciones de darse cuenta de lo ricas y nutritivas que son esas sustancias y de lo poca que es la cantidad necesaria para satisfacer nuestras necesidades diarias. En mi caso, me llevó años llegar a la verdad. Pero hablaré más sobre esto más adelante.

Los constituyentes nutritivos que se encuentran en estado concentrado en el fruto de un árbol también se encuentran dispersos en sus hojas, corteza y ramas. Un animal gigante como la jirafa se alimenta de hojas de árboles. Cuando un pequeño capullo de un árbol se injerta en otro árbol, echa ramas y eventualmente da el fruto correspondiente.
Esto es una clara indicación de que la yema contiene todos los constituyentes elementales que son esenciales para la formación de un fruto determinado.

Ahora bien, ¿cuáles son esos constituyentes elementales? Son los átomos, que pueden considerarse como la partícula químicamente más pequeña e indivisible.

de un elemento que puede participar en un cambio químico, y las moléculas, que son las partículas más pequeñas de un elemento o compuesto que normalmente puede llevar una existencia separada. Todas las plantas comestibles se componen casi de los mismos elementos, por cuyas diferentes proporciones y disposiciones se forman diversos compuestos que difieren entre sí en forma, color y sabor. Además, el clavo y la oveja son exactamente iguales. Al introducirse en el estómago de la oveja, el clavo cambia su estructura molecular y se convierte en oveja.
Existe una correspondencia similar entre el fruto y el ser humano.

Toda vida vegetal y animal no es más que un eterno intercambio. y circulación de átomos. Es aquí donde se impone la gran maravilla y la naturaleza. Echamos al suelo un grano diminuto no mayor que la cabeza de un alfiler. Después de unos pocos brotes lentamente, luego brotarán ramas y hojas y, a su debido tiempo, dará fruto. Luego se transforma en una vaca, un caballo o un ser humano que vaga por este mundo por un tiempo y luego devuelve sus átomos a la Tierra. Allí, bajo la influencia vivificante de la luz del sol, esos mismos átomos reviven nuevamente, se les insufla nueva vida y se convierten una vez más en las mismas plantas y animales, para continuar infinitivos ciclos de creación una y otra vez.

Pero para que pueda dar origen a un organismo vivo, el cuerpo vegetal debe ser completo y VIVO. Además, no es en modo alguno suficiente que el alimento sea meramente vivo; el alimento vegetal perfecto debe ser ACTIVO y NO LATENTE.

Una larga experiencia nos ha demostrado que las aves enjauladas no están satisfechas con semillas secas solas. Con sus semillas secas exigen también algo de alimento fresco. La variedad particular de esas semillas o el alimento fresco no es muy importante. Se puede obtener una nutrición perfecta eligiendo una determinada variedad de semillas o cereales y completándola con cualquier tipo de fruta o verdura fresca.

Este hecho nos lleva a la importante conclusión de que el alimento más perfecto deja de serlo después de que se ha secado un poco. Entonces

¿Cómo podemos considerar como alimento aquellas sustancias que salen de los hornos, de las cocinas y de las mandíbulas de las máquinas rugientes?

Sin embargo, los organismos animales no sufren daños graves cuando se les priva de alimentos frescos durante los pocos meses de invierno.
Porque compensan la deficiencia durante la primavera y el verano, cuando toda la naturaleza vuelve a la vida. La naturaleza los ha acostumbrado a ese modo de vida. Las semillas secas, los cereales y las legumbres son, en efecto, alimentos vivos, pero se encuentran en un estado inerte y latente. Afortunadamente, se pueden despertar, activar y convertir fácilmente en nutrientes perfectos si se sumergen en agua y se mantienen al aire fresco durante uno o dos días. Por lo tanto, mediante el consumo únicamente de cereales germinados (activados) el ser humano tiene la oportunidad de asegurarse una nutrición perfecta en todas las estaciones del año y en todos los rincones de la Tierra. Luego podrá utilizar los miles de alimentos frescos y apetitosos restantes para introducir variedad en su dieta y hacer la vida aún más placentera.

La vida es la organización de la energía y la materia. Cuando queremos construir una máquina, reunimos todas las piezas necesarias según el plano, y una vez completado el último detalle, la máquina se pone a trabajar. Aquel factor que pone en movimiento la fábrica humana se llama alma, la cual, uniéndose a todas las demás partículas, completa la estructura del organismo y lo pone en movimiento.

Las propiedades de determinadas proteínas, vitaminas y Minerales y de todos los constituyentes nutritivos individuales. Ya no debería constituir una base para la discusión

En la última sección vimos que todos los cuerpos vegetales comestibles consisten en los mismos elementos, y que las diferencias en sus propiedades químicas y físicas se deben a diferencias en su composición y estructura molecular. Lamentablemente, los biólogos han ignorado este hecho irrefutable y han basado toda su ciencia en los diversos compuestos complejos que han encontrado en los alimentos. Embriagados por los descubrimientos realizados en sus laboratorios, han cerrado los ojos ante ese maravilloso laboratorio de la naturaleza al que entregamos un grano de semilla tan pequeño como para

apenas visibles a simple vista y, a cambio, en pocas semanas se nos presenta el alimento más perfecto que satisface todas las necesidades de nuestro organismo en todos los aspectos. Pero o desechan esa generosa generosidad de la naturaleza o la queman y destruyen, después de lo cual preparan, en sus miserables laboratorios, ciertas sustancias muertas que tienen alguna remota semejanza con ella. Estos brebajes ahora los dignifican con diversos nombres y números, y los utilizan para dañar, en primer lugar, sus propios órganos y los de sus hijos inocentes.

Así, habiendo encontrado varias sustancias diferentes en las uvas, dicen que las uvas contienen tales y tales constituyentes, como si no contuvieran nada más. Hacen lo mismo en el caso de todos los alimentos naturales y no naturales, y nos recomiendan como fuente del nutriente dado el alimento en el que logran encontrar alguno de esos constituyentes. A consecuencia de esta miopía, los alimentos más nocivos se presentan como nutrientes totalmente equilibrados y viceversa.

Basta tomar un lápiz y hacer una lista de las sustancias que los biólogos han descubierto en los alimentos que se obtienen de la vaca: carne de res, hígado, cerebro, corazón, leche, miel y queso. Veamos ahora si pueden detectar todas estas sustancias de forma idéntica en el trébol, la paja o las hierbas comunes de montaña. Por supuesto que no. Sin embargo, nadie puede negar el hecho de que las materias primas que sirven para fabricar el cuerpo de la vaca son esas mismas plantas; es decir, toda la vaca está formada íntegramente de esos pastos. Si consideramos los alimentos animales como alimento completamente adecuado para un animal carnívoro, es porque todo el cadáver de una presa con su piel, huesos, sangre y carne y, además, con todas sus células vivas intactas, tiene un valor nutritivo igual al de la hierba. Pero ¿qué valor tiene la leche, la mantequilla o la carne tomadas por separado? Cada uno de ellos tiene una fracción infinitesimal del valor del pasto común y eso siempre que esté en estado crudo. En cuanto a lo que queda de los componentes nutritivos de esas sustancias después de la cocción, no es necesario ampliarlo. Por lo tanto, ¡que podamos darnos cuenta del verdadero valor nutritivo de la leche o la carne, glorificados durante siglos por personas Por tanto, podemos juzgar el valor real de todos esos anuncios que adornan las latas y latas de innumerables variedades de leche en polvo y desnaturalizada.

La justicia exige que a partir de ahora los divulgadores de tales anuncios sean procesados y castigados severamente, porque la responsabilidad de la muerte de millones de niños recae directamente sobre sus hombros.

Admito que el hombre está siempre ansioso por aprender cosas nuevas, por penetrar en los secretos de la naturaleza, por ampliar el horizonte de sus conocimientos. Es especialmente importante que todo propietario de una fábrica se familiarice con los secretos de las materias primas necesarias para su fábrica.

Dejemos que los investigadores limiten sus investigaciones dentro de las cuatro paredes de sus laboratorios hasta el día en que logren cultivar una planta a partir de una semilla compuesta enteramente de componentes sintéticos fabricados en sus talleres. Entonces su sabiduría será igual a la sabiduría de la naturaleza. Pero nuestro mundo ya está lleno de semillas de este tipo, a través de las cuales obtenemos el alimento más adecuado que satisface todas las necesidades esenciales de nuestro organismo. Ese alimento está libre del más mínimo rastro No le falta sustancia alguna; ninguna sustancia es redundante; cada constituyente tiene su calidad, su cantidad y su función determinadas por los cálculos más precisos.

Nos dicen que consumamos proteínas, ya que las proteínas son buenas para la salud. ¿Pero cuánto debemos consumir? ¿Existe una cifra generalmente acordada para nuestras necesidades diarias? Los ladrillos son necesarios para la construcción de un edificio, pero seguramente no podemos apilarlos indiscriminadamente ni colocarlos unos sobre otros sin mortero.

Nuevos técnicos han entrado en escena. se han desplazado el ingeniero experimentado de una serie de fábricas complejas y ahora desean mantener y operar esas fábricas ellos mismos.
Por todas partes hay fragmentos de materias primas amontonados al azar.
Cada uno de ellos toma casualmente todo lo que puede conseguir y lo lleva a la fábrica. Uno trae piedras, otro hierro; un tercero lleva arcilla, un cuarto agua. Todos estos los juntan sin ningún plan o diseño fijo, y luego van y van a buscar más y más.
Numerosas sustancias orgánicas e inorgánicas hacen continuamente su

apariencia. Se alimenta la maquinaria con un puñado de una determinada sustancia, alegando que es útil; otro lo llena con un cubo de una segunda sustancia, afirmando que es aún más útil. Así, cada uno asfixia la fábrica con lo que imagina que son los componentes de sus propias materias primas. Se hacen experimentos, experimentos sin fin. Por un lado, algunos tontos han prendido fuego a esas materias primas; por otro lado, todo el mundo tiene prisa por recoger los restos que pueda de las cenizas humeantes y echarlos en la tobera de la fábrica.

Naturalmente, la fábrica empieza a funcionar de forma irregular. Cuanto más Cuanto más irregularmente funciona la fábrica, más multiplican sus esfuerzos estos incipientes especialistas. Corren de un lado a otro en busca de nuevos medios y nuevos materiales. En ese ajetreo pisotean, destruyen o queman los componentes químicos más esenciales de las materias primas, componentes que a veces son demasiado pequeños para que ellos los perciban. Cuando ven que sus esfuerzos son inútiles y que el estado de la fábrica va de mal en peor, se adentran aún más en el desierto y encuentran sustancias completamente nuevas que no tienen ninguna relación con las materias primas de la fábrica, y intentan regular las operaciones de su planta con su ayuda. Durante un rato, una de esas nuevas sustancias detiene el chirrido de la fábrica, otra amortigua su penetrante chirrido, una tercera ralentiza la velocidad de funcionamiento de ciertos mecanismos, mientras que una cuarta, por el contrario, las acelera aún más. Estos cambios les parecen buenas señales; saltan de alegría y aplauden como niños pequeños, y luego proceden a buscar sustancias "más fuertes y eficaces". A veces, determinadas secciones de la fábrica dejan de funcionar por completo o funcionan de forma tan irregular que ponen en peligro la seguridad de sus vecinos. Es entonces cuando los hombres muestran su mayor destreza. Quitan y desechan hábilmente esas partes "inútiles".

No es sorprendente que todos esos esfuerzos terminen en un completo fracaso y que una tras otra las fábricas queden sin trabajo demasiado pronto. Pero los torpes ingenieros no pierden la esperanza.

Persisten en sus experimentos desesperados, negándose a recordar al verdadero ingeniero de esas fábricas, su naturaleza, que han negado.

La continua comparación del cuerpo humano con una fábrica no se hace en sentido figurado. Porque el cuerpo humano es en realidad una fábrica como todas las demás fábricas, con la diferencia de que es mucho más complicado que una fábrica ordinaria y sus componentes son tan pequeños que la mayoría de ellos son invisibles e incomprensibles para el ser humano.

Al igual que los ingenieros anteriores, nuestros biólogos realizan experimentos. sobre los seres humanos con los instrumentos más terribles que tenemos a mano, con los alimentos más viles posibles, con diversas preparaciones sintéticas y con todos los venenos mortales conocidos por la humanidad. Publican listas interminables con nombres interminables de sustancias y desvían a la gente con sus recomendaciones engañosas. Cada uno sugiere lo que le apetece, cada uno dice lo que le viene a la mente, actuando al azar, según la regla general. Llenan miles de volúmenes e inundan el mundo con ellos, suenan en la radio, publican anuncios en los periódicos.
Pero todo lo que hacen es falso, todo lo que dicen es contradictorio.
Representan la sustancia más dañina como sumamente beneficiosa, pero prohíben el uso de la que es esencial. En esta mezcla de confusión y confusión, los propios autores andan a tientas en un laberinto de dudas e indecisión, mientras su audiencia permanece perpleja y desconcertada.
Mientras tanto, por desgracia, millones de personas más cercanas a nosotros abandonan esta vida, innecesariamente antes de su debido tiempo.

Hago un llamamiento a todos los hombres de mentalidad noble de todo el mundo para que salgan de su letárgica indiferencia aunque sólo sea por el bien de su propia salud y la de sus familiares y amigos. Que unan sus manos conmigo para que con nuestro poder de unidad abramos los ojos de la humanidad, enmendemos los actuales hábitos erróneos de alimentación y pongamos fin a esas terribles masacres.

Que cada uno de nosotros abra los ojos y observe atentamente los impactantes escándalos que deshonran a la civilización moderna. Debido a la actitud equivocada adoptada por nuestros científicos, los especuladores y especuladores han entrado en este campo. Los alimentos más nocivos y manifiestamente adulterados se anuncian libremente como fuentes ricas en vitaminas y son

vendido abiertamente al público. Incluyen galletas, dulces, refrescos como Coca-Cola y limonada, carnes putrefactas, leches en polvo y miles de otros alimentos diversos, que han sido privados por completo de sus constituyentes nutritivos más vitales y son especialmente propensos a causar enfermedades y matar personas. Las sustancias más curiosas se recogen de aquí y de allá, se mezclan, se envasan en latas y cartones, se etiquetan con una larga lista de apodos aparentemente científicos y se venden al público crédulo como preparados "dietéticos" a precios exorbitantes.
La medicina moderna se ha comercializado hasta tal punto que los laboratorios privados pagan una comisión del 50 por ciento a los médicos sobre los cargos que cobran a los pacientes que les envían. Habría que llenar cientos de volúmenes si se quisiera presentar un cuadro detallado de todas las corrupciones del mundo actual. Actualmente no tengo tiempo para emprender esa tarea.

Mientras tanto, los biólogos encuentran cierta vitamina durante sus investigaciones. Un poco más tarde descubren que no se trata de un simple compuesto, sino de un elaborado complejo de una docena de sustancias, para cada una de las cuales eligen un nombre. Poco a poco se dan cuenta de que una determinada vitamina no muestra su potencia en ausencia de otras, o observan que, al ser introducida en el organismo, una sustancia se transforma en otra, y así sucesivamente.

Los efectos de las vitaminas artificiales en el organismo humano son evidentes y contradictorios. Los hombres colocan los ladrillos de una casa fila tras fila sin mortero y luego, para rectificar ese error, preparan un enorme barril lleno de mortero de calidad inferior y lo vierten sobre el edificio de una vez. Pegado en la superficie exterior de los ladrillos, ese mortero protege el edificio del viento y la lluvia durante un tiempo, pero no penetra en las juntas entre los ladrillos y, por supuesto, nunca llega a las capas internas de la estructura. A veces se utiliza una cantidad excesiva de ese falso mortero; entonces cualquier edificio cuyos cimientos sean algo inestables simplemente se derrumba.
Esto es precisamente lo que sucede a veces durante la inyección de vitaminas, cuando el paciente muere inmediatamente después de la inyección.
¿Cómo es posible representar como nutriente una sustancia cuya cantidad más pequeña mata a un hombre en su interior?

¿Cinco minutos de su entrada al cuerpo humano? ¿Cuándo los hombres recobrarán el sentido y abandonarán tales locuras? A pesar de la multitud de fracasos, decepciones y desgracias, los hombres persisten en su camino equivocado y desastroso, negándose a retroceder un solo paso.

Continuamente aparecen nuevos libros; Constantemente se añaden nuevas listas y recomendaciones a las antiguas y una avalancha interminable de venenos fluye constantemente desde las fábricas hacia los órganos de los hombres. Actualmente se han escrito miles de volúmenes sobre nutrición y temas relacionados, todos con diferentes puntos de vista y puntos de vista, diferentes detalles y particularidades, diferentes listas y tablas.

Supongamos por un momento que los libros escritos sobre individuos Las vitaminas y otros componentes nutricionales, las recomendaciones de nutrimentos y la lista de dietas específicas son todas ciertas. Podemos entonces preguntarnos si éste es realmente el sistema práctico de nutrición humana y si quienes desean vivir en este mundo se ven bajo la triste necesidad de aprender todos esos libros de memoria. ¿Qué pasará, entonces, con los millones de personas que viven en montañas y valles, en aldeas y caseríos lejanos, y no tienen oportunidad de familiarizarse con esas listas y tablas dietéticas? ¿Deben morir de hambre?

No, buenos amigos, despertad de vuestro letargo de indiferencia, porque ésa no es la forma de vida destinada al ser humano. Una vida así no es vida en absoluto; es una pesadilla. Deberíamos lograr un cambio total e inmediato en nuestra actitud hacia los problemas nutricionales.
Se deben suspender las publicaciones sobre componentes nutritivos y dietas individuales y se deben suspender de inmediato todas las prescripciones de vitaminas artificiales y medicamentos venenosos.

Sólo hay una manera de liberar a la humanidad de esa pesadilla de una vez por todas: introducir un cambio radical en nuestro modo de vida y en nuestros hábitos nutricionales. Estos hábitos deben cambiarse de tal manera que se mezclen y armonicen el sistema correcto de nutrición con la vida del hombre. Entonces la elección entre componentes nutritivos individuales ya no tendrá ningún propósito útil y la gente ya no pensará más en dietas específicas. Sólo aquellos totalmente equilibrados

en casa deben conservarse alimentos que tengan valores nutritivos idénticos; en otras palabras, cada uno de los alimentos consumidos por el hombre debe ser un nutrimento completo en sí mismo.

Los lectores no deben pensar que es muy difícil guiar a toda la humanidad por ese maravilloso camino. Sólo lo parece en la superficie. Habiendo pasado yo mismo por todas sus etapas, sé que, lejos de ser difícil, es una tarea sumamente fácil, a la que estoy dispuesto a dedicar todo mi tiempo y energía.

Debemos crear condiciones que permitan a ricos y pobres, grandes y pequeños, eruditos y simples llevar una vida sana sin estar bajo la obligación constante de elegir obligatoriamente entre los alimentos que consumen. Entonces la elección de los alimentos vendrá determinada por nuestro sentido del gusto, cuyas exigencias y deseos serán nuestra guía infalible en la selección de alimentos naturales.

Después de todo, bien podemos preguntarnos qué buscan los biólogos y qué su objetivo final es. Quizás ellos mismos no tengan una concepción clara de su objetivo final, pero se los diré. Están intentando descubrir qué tipo de sustancias necesita nuestro cuerpo para llevar una vida sana. Quieren conocer el correcto funcionamiento de cada vitamina y de cada mineral en nuestro organismo. Descubren que una determinada vitamina estimula nuestro crecimiento, otra nos protege contra las infecciones, una tercera fortalece los dientes, etcétera. Pero en lugar de someterse a todos esos problemas, ¿no sería mejor si hicieran una visita a las selvas de África por una vez y preguntaran a los elefantes qué tipo de pastillas de calcio toman para cultivar marfil fuerte, o qué variedades de proteínas? ¿Consumieron para acumular su enorme masa?

Supongamos que después de trabajar incesantemente durante miles de años finalmente logran la meta deseada. Entonces podrán reconocer todos los constituyentes de un grano de trigo o de algún otro cuerpo vegetal y comprender todos los detalles de sus respectivas funciones en nuestro organismo. Pero lo que tan fervientemente buscan ya está a la mano y también en gran abundancia. Han alcanzado así su supremo

objetivo, el objetivo mismo que difícilmente podrían esperar alcanzar en sus laboratorios después de miríadas de años. ¿Qué más buscan entonces?

Pero el lector no debe suponer que los biólogos son personas completamente insensatas. Tienen razones para actuar como lo hacen y, desde su propio punto de vista, son razones bastante fuertes y convincentes. Porque los científicos son personas "civilizadas y cultas"; no son hombres primitivos que habitan en bosques oscuros, ni viven en rediles y establos. Entonces, ¿cómo pueden renunciar al pan blanco, a sus deliciosos pasteles y dulces y llenarse la boca de trigo crudo, como los salvajes primitivos? Es cierto, por supuesto, que al convertir el trigo integral y puro en pan o pasteles blancos, con excepción del almidón muerto y el azúcar, se destruyen todas sus decenas de miles de componentes nutritivos, pero esto no parece preocuparles. Nunca nos permiten olvidar que el almidón y el azúcar sin vida también tienen sus "beneficios". Proporcionan las calorías necesarias para proporcionar calor a nuestro cuerpo, mientras que las demandas de nuestros órganos, glándulas y nervios son satisfechas por recursos "científicos" tan maravillosos como vitaminas artificiales, preparados minerales, falsas hormonas y, sobre todo, una multiplicidad de venenos, sobresaliendo uno otro en fuerza y potencia.

Finalmente, ¿qué pasaría entonces con las industrias, los hospitales, los médicos, las enfermeras, las farmacias, los instrumentos quirúrgicos y otros aparatos similares? ¡Cuántos esfuerzos no se han hecho para conseguirlos y cuántos trabajos no se han dedicado a construirlos! ¿Cómo podrían abandonar todos esos "logros" por ese trigo trivial? Ni siquiera se puede contemplar una medida así, y mucho menos adoptarla. Importa muy poco si miles, mejor dicho, millones de personas mueren de ataques cardíacos, cáncer y otras enfermedades. Tarde o temprano los hombres deben morir de todos modos, así que ¿no es mejor para ellos morir un poco antes y liberarse de las angustias y sufrimientos de este mundo? ¿De qué sirve vivir hasta los 200 años en un mundo cada vez más superpoblado? No se sorprenda al saber que hay personas con esta actitud mental. De hecho, se puede afirmar que la mayoría de la humanidad, ciega como está por la adicción a comer cadáveres, piensa de esa manera hoy. Pero declaro solemnemente al mundo entero que TODOS LOS SERES HUMANOS DEBEN

CONSUMIR PLANTAS EN ESTADO CRUDO. ESTE ES EL MANDO DE LA NATURALEZA.

Sin embargo, no niego que siempre el motivo que ha guiado a los biólogos ha sido el deseo de servir a la humanidad. Pero cuando vean el fracaso de sus esfuerzos, deben cambiar su peligroso procedimiento sin un momento de demora y deben suspender de inmediato la publicación de todos los libros que traten sobre esos temas; de lo contrario, seguramente merecerán la maldición de las generaciones venideras. Habiendo reunido todos los hechos y cifras contradictorias que se pueden encontrar en los libros sobre nutrición, he examinado y sopesado cuidadosamente la evidencia disponible y he llegado a la conclusión básica de que, en lo que respecta a la nutrición, de ahora en adelante toda la humanidad debería pensar igual y alin
Respecto a esta conclusión, no debe haber escepticismo ni disidencia.

Por lo tanto, dado que los libros que se han publicado hasta ahora sobre componentes nutricionales individuales y diversas dietas específicas han cumplido su tarea, todos deben retirarse de la circulación para que la mente del público ya no se confunda con sus teorías erróneas y contradictorias. . En otras palabras, deberían prohibirse todos aquellos libros que tratan de las funciones y "beneficios" de las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales. Lo mismo deberían hacer todas esas publicaciones peligrosas en las que se intenta demostrar que el valor de ciertos alimentos reside en algún nutriente particular que contienen.
Incluso aquellos libros en los que sus escritores intentan afirmar la superioridad de ciertos tipos de frutas en comparación con otras deben considerarse superfluos. A lo sumo, las investigaciones futuras podrán orientarse a la realización de experimentos generales a fin de proporcionar los datos necesarios para determinar el grado de desarrollo y las ventajas de una clase de productos alimenticios en comparación con otras clases. Por ejemplo, se pueden realizar estudios para determinar las diferencias generales entre frutas, cereales, legumbres, nueces, hortalizas y raíces, si es que dichas diferencias realmente existen.

De ahora en adelante, debería ser el deber principal de todos los escritores, científicos, médicos, periodistas y humanitarios progresistas demostrar al público en general todos los aspectos del enorme daño causado por la degeneración de los nutrientes naturales y exhortar a la gente a someterse incondicionalmente a los preceptos. de la naturaleza.

Cuerpo real y cuerpo falso

El consumidor habitual de alimentos cocinados es en realidad una combinación de dos personas en una; tiene dos cuerpos. El primer cuerpo, el HOMBRE REAL, es el verdadero hombre mismo, que ha sido llamado a la existencia mediante la nutrición natural y todavía se sostiene mediante la nutrición natural. El segundo cuerpo, el FALSO HOMBRE, ha sido creado mediante alimentos artificiales, cocidos y antinaturales, y continúa viviendo únicamente de nutrición antinatural.

Todas aquellas células del cuerpo humano que, siendo sanas, especializadas y activas, mantienen la vida y mantienen a la persona en pie, son construidas, nutridas, operadas y reemplazadas enteramente por alimentos naturales. Esas son las células que dan fuerza a los músculos, regulan las contracciones del corazón, transmiten los impulsos del cerebro al cuerpo y producen secreciones. Además de estas células altamente desarrolladas, hay otras células que guardan cierto parecido superficial con las células normales, pero que, en realidad, tienen la estructura más elemental, carecen de la maquinaria y el mecanismo necesarios para funciones especializadas y generalmente están degeneradas y enfermas. Estas células nacen, se reproducen y se multiplican enteramente a expensas de alimentos antinaturales y degradantes.

En el organismo de un adicto a la comida cocinada, el hombre real ocupa muy poco habitación de hecho. Incluso en el caso de la persona más delgada, una proporción considerable del cuerpo está formada por células inactivas.

Cada glándula u órgano necesita un cierto número de células activas y especializadas, pero tan pronto como se forma el complemento necesario de dichas células, se detiene la construcción de células adicionales en el órgano determinado.

de lo contrario crecería hasta alcanzar un tamaño desmesurado. Ahora bien, como las células activas sólo se crean a través de la alimentación natural, mientras que el adicto a la comida no proporciona a su cuerpo la cantidad necesaria de alimentos naturales, el órgano se ve obligado a compensar la deficiencia resultante y a mantener su tamaño dentro de límites razonables acumulando una cantidad suficiente de nutrientes. Cierto número de células inactivas producidas a partir de alimentos cocinados. Estas células inútiles y parasitarias abundan en todos los órganos y sistemas de un adicto a la comida, sin excluir los huesos, las uñas y el cabello.

Sin embargo, el organismo de algunas personas todavía es capaz de luchar contra dietas antinaturales durante un cierto período de tiempo. En efecto, hace todo lo posible para impedir la formación del falso hombre por disminución del apetito, trastornos estomacales, náuseas, vómitos, insomnio, dolores de cabeza y otros medios similares. Las personas miopes consideran estos síntomas de precaución como signos de cierta debilidad del organismo, por lo que en lugar de suspender el consumo de alimentos no naturales, alientan aún más su uso para "nutrir y fortalecer" al paciente. Y cuando, bajo los continuos ataques de los alimentos "nutritivos", la larga y prolongada lucha llega a un final trágico con la derrota del hombre real, el organismo se ve obligado a abandonar su tenaz resistencia y "adaptarse" a esos alimentos antinaturales. Esta es la señal para el nacimiento del hombre falso, que pronto comienza a devorar como un lobo y a crecer irresistiblemente. Sin embargo, las personas miopes consideran este crecimiento como una señal segura de recuperación.

Con el tiempo, esa resistencia se fue debilitando y hoy se ha llegado a una etapa en la que muchísimos niños nacen con dos cuerpos. Estos niños comienzan a desarrollar al hombre falso incluso antes de venir al mundo. Puedes ver al hombre falso a cada paso en las nalgas y piernas de las mujeres, en las mejillas gordas de los niños, en las barrigas y cuellos abultados de los hombres, y en otros lugares. El hombre falso deforma las bellas figuras de las jóvenes doncellas en la flor de la vida, priva a los adultos de su capacidad de trabajo. Penetra en el corazón, riñones, vasos sanguíneos, glándulas y tejidos de los seres humanos y paraliza sus actividades. En general, toma al hombre real en sus garras y gradualmente lo aprieta y estrangula.

Cuando un adicto a la comida cocinada satisface su hambre consumiendo algo de fruta, significa que en el momento dado el verdadero hombre está completamente saciado y no tiene más deseos de comer. Pero el hombre falso no ha recibido ninguna parte del alimento natural, por lo que ahora exige su propio alimento especial. Lo que hace que las cosas sean particularmente desafortunadas es el hecho de que expresa sus deseos negativos a través de la boca del hombre real. El anhelo voraz por la comida cocinada es el impulso de ese monstruo y no tiene conexión alguna con las exigencias del hombre real. Ese anhelo se transforma en glotonería en el momento en que las dos pasiones brutales, la adicción y los deseos negativos, unen sus fuerzas.

Es aquí donde el verdadero hombre, sin ningún pensamiento ni reflexión, realiza una tarea de lo más despreciable. Trabaja incesantemente día tras día, gana dinero con grandes dolores y dificultades y luego, con dolores y dificultades aún mayores, convierte los alimentos naturales que ha comprado con el dinero que tanto le costó ganar en sustancias nocivas, las introduce en su cuerpo a través de su propia boca, los digiere en su tubo digestivo, los absorbe en su torrente sanguíneo y los entrega a ese monstruo, su más feroz enemigo, al que cría y alimenta en su propio seno y cuyo abominable cuerpo carga continuamente sobre sus débiles músculos.

Aquí debo preguntar a los biólogos que elogian las proteínas y depositan falsas esperanzas en la supuesta potencia de las vitaminas artificiales, si no sienten lástima por esos hombres y mujeres que se tambalean y tambalean mientras caminan penosamente por la calle, apenas capaces de arrastrar el enorme peso de el hombre falso sobre sus piernas débiles. ¿Dónde está la conciencia y la razón de esa gente? ¿No les dan qué pensar esas masas de grasa y carne inútiles? Al fin y al cabo, la corpulencia es fruto de sus proteínas animales "completamente equilibradas" y de su pan blanco "digerible". Basta con intentar privar a esos gordos de su pan y de su carne, y alimentarlos durante un tiempo según las leyes más elementales de la naturaleza, y luego observar cómo esas masas diabólicas se derriten y desaparecen en unos pocos meses.

Cuando consideramos con qué facilidad podemos deshacernos de esas cosas superfluas montones de carne y lograr una recuperación completa mediante el método más simple y

método natural, bien podemos preguntarnos por qué personas de alta distinción académica recurren a una variedad de medios peligrosos y sin sentido, sin ninguna perspectiva de éxito.

El falso hombre no está compuesto sólo de células degeneradas, sino también de fluidos superfluos, grasas, concreciones, sales, venenos y otras sustancias nocivas, que han penetrado y difundido en todas las cavidades y tejidos del hombre real. Toda enfermedad, sin excepción, nace en las células del falso hombre. Es también en las células del falso hombre donde nace el cáncer.

Las enfermedades son causadas por la infracción de las leyes de Naturaleza

Sólo puede haber dos causas para la avería de una fábrica: la falta desequilibrio en sus materias primas y daños incidentales provenientes del exterior. No puede haber otra causa. Los daños incidentales que sufre el organismo humano por causas externas (quemaduras, lesiones, intoxicaciones, etc.) son fácilmente comprendidos y no existen desacuerdos sobre los métodos a emplear en su tratamiento.
Entre estos daños externos se pueden incluir los daños causados al organismo por todos los fármacos terapéuticos autoadministrados, vitaminas artificiales, minerales, alcohol, nicotina, té, café, así como los numerosos venenos que se introducen en el organismo con los alimentos cocinados. y se almacenan en cada órgano.

Las únicas materias primas armoniosas e impecables para el ser humano. organismo son las plantas crudas determinadas por la naturaleza. La más mínima alteración hecha en esos cuerpos significa alterar la armonía de las materias primas de la fábrica dada; esto, a su vez, significa perturbar las operaciones adecuadas de esa fábrica; en otras palabras, significa enfermedad. De conformidad con las leyes de la naturaleza, esto debe considerarse como un axioma, sobre el cual nunca debe haber duda ni diversidad de opiniones.
A la materia prima de la fábrica humana se le ha llamado ALIMENTACIÓN.

La naturaleza ha construido las materias primas necesarias para el ser humano con cálculos tan precisos que cuando nos llevamos una sola baya de uva a la boca, esa pequeña baya se rompe y se esparce por todo el organismo para satisfacer todas sus necesidades sin excepción. Esa baya construye primero la estructura rudimentaria de las células simples, luego construye todo el mecanismo interno de las células diferenciadas, proporciona las materias primas necesarias para la producción, limpia y lubrica todas las partes que lo componen y renueva las que están dañadas, reemplaza las envejecidas y Cambia las células cansadas por células jóvenes, suministra combustible a los motores y los pone en movimiento, proporciona al cuerpo el calor y la energía necesarios y realiza cualquier otra tarea que se le solicite.

El lector se preguntará cómo es posible que haya personas que a veces no comen fruta durante semanas o meses y aun así logran mantenerse con vida. La respuesta es que, en términos generales, incluso el adicto más acérrimo a la comida cocinada toma algo de alimento crudo de vez en cuando. A veces, las células normales mueren de hambre durante semanas y meses, pero como las frutas son alimentos extremadamente condensados y muy nutritivos, una cantidad muy pequeña de ellas mantiene a la persona en pie de algún modo. Pero si esa inanición se prolonga injustificadamente (pues el sujeto mismo no siente esta hambre), aparecen en el organismo diversos trastornos, llagas y estados mórbidos, el más grave de los cuales es el escorbuto.

Durante el escorbuto hay un desgaste gradual de las células, causado por la ausencia de constituyentes nutritivos superiores. Posteriormente, las paredes de los capilares comienzan a reventar, dando lugar a extravasaciones de sangre. Las encías ahora se vuelven lívidas y esponjosas, los dientes se caen y todo el cuerpo del paciente se cubre de úlceras. En opinión de las personas miopes, esta enfermedad se debe exclusivamente a una deficiencia de vitamina C. Ni todos los alimentos cocinados, ni los medicamentos ni las vitaminas artificiales del mundo tienen el poder de salvar la vida de un paciente así. Si no toma alguna fruta o verdura fresca, su muerte es inevitable.

La naturaleza ha sido muy indulgente con los humanos, pero los humanos se aprovechan de esa indulgencia. El citólogo estadounidense EV Cowdry

dice: "La pérdida para la economía corporal del servicio entrenado por células que se han vuelto malignas no es grave, porque hay excedentes en todo tipo de células especializadas a las que se puede recurrir en caso de necesidad, conocidas como reservas fisiológicas. Nueve décimas partes de la corteza suprarrenal, 1/2 de los pulmones, 3/4 del hígado, 4/5 de la tiroides y páncreas y todo el bazo se pueden extirpar con seguridad" (CANCER CELLS, Filadelfia y Londres, 1955, p. 11). Incluso el citólogo más famoso del mundo es tan miope que no considera grave para el organismo la pérdida de nueve décimas partes de una glándula; la pérdida le aparece sólo cuando el organismo dado deja de funcionar por completo. Pero el estudio de Cowdry viene a confirmar la creencia de los consumidores de alimentos crudos de que cualquier disminución en la ingesta de alimentos crudos va seguida de una disminución proporcional en el número de células activas y, por tanto, en la capacidad de trabajo de una glándula u órgano determinado. Muy a menudo los órganos de un adicto a lo cocinado mantienen su existencia gracias al trabajo de sólo una décima o una quinta parte del complemento normal de células.

CUANDO SE TIENEN DEBIDAMENTE LAS LEYES DE LA NATURALEZA LA CAUSA DE NINGUNA ENFERMEDAD PERMANECE OCULTA; Todo se vuelve tan claro como la luz del día. Tan pronto como el número de células activas normales disminuye debido a la disminución de la cantidad de alimentos naturales consumidos, las glándulas y los órganos fallan en su funcionamiento y el rendimiento se vuelve pobre, insuficiente y defectuoso, debido a la deficiencia de las materias primas. Como resultado, las glándulas y órganos afectados se enferman. Nuevamente, debido a que quedan comparativamente pocas células activas y las que quedan están muertas de hambre y agotadas, las paredes del corazón se distienden y las válvulas se dañan; se dañan aquellas partes sensibles de la piel, los intestinos, el estómago y otros miembros del cuerpo que están sujetos a una presión constante; los capilares se dilatan y luego revientan, lo que produce ulceración del estómago y de los intestinos, secreciones de las mucosas, piorrea, hemorroides, eczema, etc. Los dientes se deterioran por falta de alimentación adecuada; el cabello se vuelve gris o se cae. Al mismo tiempo, con la acumulación de sustancias tóxicas introducidas en el organismo por medio de alimentos cocinados, las articulaciones quedan incapacitadas; las paredes de los vasos sanguíneos están cubiertas de depósitos duros; Las piedras (o cálculos) se forma

vejiga; Aparecen la esclerosis, la hipertensión arterial, la ciática, el reumatismo, la gota y un sinfín de otras enfermedades. Finalmente, ahora resulta bastante fácil explicar las causas de los ataques de apoplejía y cáncer.

Ningún consumidor de alimentos cocinados debería considerarse sano. La base de su mala salud la puso su madre, adicta y comedora de alimentos cocinados, incluso antes de su nacimiento. Sus órganos están degenerados y a cada momento están en peligro o agotando sus últimas reservas de energía. Después de leer estas líneas, quien valora su salud y cuida su vida debe tomar una decisión firme para alejar ese peligro y reparar a fondo el daño ya causado a su organismo. En particular, aquellas personas que padecen obesidad e hipertensión arterial no deberían dudar ni un momento, porque sus vidas penden de un hilo. No deben permitir que la ominosa palabra "inesperado" aparezca mañana en sus necrológicas. Esa palabra es la evidencia más sorprendente de la crasa ignorancia del hombre "civilizado".

El pequeño bebé nunca debe llorar sin motivo; nunca debe pasar una noche inquieta ni sufrir dolencias estomacales, y menos aún fiebre. Tampoco debería experimentar nunca una deficiencia de vitaminas o calcio.
Todos estos son el resultado de los alimentos cocinados, las leches y la inferioridad de la leche materna cocinada. Declaro una y otra vez que es una ofensa sumamente cruel acostumbrar a un niño recién nacido a la comida cocinada. Hasta ahora este delito lo han cometido todos los padres sin querer; en adelante se considerará un delito premeditado. Mañana ningún padre podrá atenuar su culpa.

Antes de tomar la decisión de someterse a una operación quirúrgica, el paciente debe recurrir a una alimentación cruda completa. Si el órgano dañado no ha perdido completamente su complemento de células activas, es muy posible que recupere su plena capacidad de trabajo dando origen a células sanas y deshaciéndose de las enfermas.

Mientras haya células enfermas en el organismo humano, existe un fuerte deseo de comer comida cocinada. Pero una vez que el cuerpo está limpio de células enfermas, la vista de la comida cocinada llena el verdadero

hombre con disgusto, en lugar de placer. Cuanto más fuerte es la sensación de "hambre", más profunda y grave es la enfermedad. En resumen, el deseo de comida cocinada es un deseo de enfermedad, y la persistencia de ese deseo significa la persistencia de la enfermedad. Por lo tanto, para someter y aniquilar la enfermedad, es necesario matar de hambre al falso hombre.

Los pacientes con cáncer deben recibir inmediatamente una dieta extremadamente limitada de alimentos crudos, como medio kilo de manzanas o uvas al día. Esta cantidad es suficiente para mantener vivo al hombre real, mientras que las células cancerosas, incapaces de obtener parte alguna de ella, morirán gradualmente. La persona condenada a una muerte segura ya no tiene ningún derecho a complacer su paladar al precio de acelerar su fin.

Veamos ahora qué útil servicio pueden prestarnos las 350.000 clases de sustancias venenosas que han llamado drogas.
¿Es posible aumentar el número de células diferenciadas, fortalecer las células débiles o conceder a las células discapacitadas nueva capacidad de trabajo?
¿Pueden suministrar materias primas a las glándulas hambrientas o reemplazar los componentes nutritivos destruidos por el fuego? ¿Pueden fortalecer los músculos del corazón o limpiar los vasos sanguíneos de sus impurezas? ¿Pueden detener el flujo continuo hacia nuestros órganos de inmundicias y venenos que se introducen en nuestro cuerpo con los alimentos cocinados? Finalmente, ¿pueden separar y aniquilar las células cancerosas una por una o devolverlas al cuerpo? Quizás esos venenos realmente formen parte integral de nuestra alimentación y sea por un descuido que la naturaleza se haya olvidado de incluirlos en los alimentos naturales.

El hecho es que el efecto de esas sustancias es evocador, engañoso, aparente, contradictorio e invariablemente dañino.
La vasta literatura sobre las propiedades beneficiosas de las drogas es el mito de nuestra época. Un enorme mundo de supersticiones mantiene a todos los pueblos de este globo bajo su dominio absoluto y las medicinas nocivas asumen el papel de talismanes.

Debemos descender de las alturas de la fantasía y adoptar una actitud realista ante estos problemas. Una célula infinitamente pequeña en sí misma tiene una estructura más compleja que todas las fábricas hechas por el hombre. Esto es

Esto es obvio por el simple hecho de que, a pesar de todos sus esfuerzos concertados, los expertos del mundo nunca han podido crear una sola célula viva. Y, sin embargo, cada órgano está compuesto por millones de células de este tipo. Sin embargo, un médico común y corriente se imagina a sí mismo como un especialista en esos mundos extensos. Cuando ese médico garabatea en un papel el nombre de una "medicina" venenosa, supone ingenuamente que puede restablecer las funciones desorganizadas de miles de fábricas con la prescripción de un solo veneno. Tomando a mis pequeños de la mano, durante años, vagué de un país a otro con la esperanza de encontrar ese elixir fabuloso y vivificante. Con la misma esperanza fantasiosa cada paciente, cualquiera que sea su estado, llama hoy a la puerta de su médico o se coloca en la cola del hospital.

Mientras que la única cura de toda enfermedad está enteramente en manos del propio paciente. LAS CAUSAS DE TODAS LAS ENFERMEDADES SE ENCUENTRAN EN EL FUEGO DE LA COCINA. CON LA DESAPARICIÓN DE ESE FUEGO DESAPARECERÁN TODOS LOS SUFRIMIENTOS DEL HUMANO. La alimentación cruda completa no sólo actúa como preventivo de todo tipo de enfermedades, sino que también cura completamente todas las enfermedades ya contraídas, desde las más leves hasta las más graves y complicadas, siempre que el órgano afectado aún conserve algunos signos de vida.

En este pequeño libro no puedo tratar este tema en profundidad. Basta con presentar sólo un ejemplo. Las enfermedades cardiovasculares son la pesadilla de la humanidad hoy en día. En algunos países, la tasa de mortalidad por diversas enfermedades del corazón es más de la mitad de la tasa de mortalidad total, y la proporción sigue aumentando. Todos los medicamentos existentes contra esas enfermedades son meros métodos de prestidigitación. Al envenenar el cuerpo, irritar o, por el contrario, amortiguar los nervios y estimular la acción del corazón, privan al organismo de sus restos de fuerza. Veamos el hecho de que los médicos son las principales víctimas de los ataques cardíacos. Sin embargo, entre todas las enfermedades, los trastornos cardiovasculares son los más susceptibles de tratamiento. El crudo-veganismo pondrá fin a todas esas masacres sin sentido.

Si el paciente que está condenado a morir de un infarto en unas pocas semanas o meses busca refugio en las leyes de la naturaleza y cambia hoy a comer alimentos crudos, sentirá una rápida mejoría en su condición casi de la noche a la mañana. Desde el primer día, sus vasos sanguíneos comenzarán rápidamente a perder sus impurezas, y las paredes de sus venas, así como las de su corazón y sus válvulas, obtendrán una nueva vida con un nuevo complemento de células activas, gradualmente recuperando su adecuada elasticidad y firmeza. Como resultado, en lugar de morir en unas pocas semanas, el nuevo recluta que come crudo podrá esperar con confianza una vida saludable durante otros 50 años o más. Cuando se trata de sustituir una vida enfermiza de unas pocas semanas por una vida sana de medio siglo, no debemos permitir que la vacilación se introduzca en nuestros corazones. No es prudente considerar las muertes como repentinas e inesperadas. Cuando veo los bocados de carne y pan entrar en la boca de una víctima desprevenida, me imagino la degeneración que pronto se producirá en las paredes de su corazón y en sus vasos sanguíneos, y a cada momento espero que sufra un infarto.

En términos generales, existen cuatro causas básicas de enfermedades: 1. Deficiencia en el número de células diferenciadas. 2. Insuficiencia de las materias primas necesarias para las funciones de las glándulas. 3. La presencia de cuerpos extraños y células parásitas en el organismo. 4. El debilitamiento de la resistencia de las células a la infección bacteriana. El consumo de alimentos crudos aborda estas cuatro causas desde el principio y ofrece la verdadera solución al problema de las enfermedades.

Sin embargo, en el período inicial de consumo de alimentos crudos, los adictos a los alimentos cocinados a veces experimentan diversas molestias, que pueden dar a las personas irreflexivas la falsa impresión de que los alimentos naturales agotan el cuerpo y perjudican la salud. Esta idea errónea es la prueba más evidente de la miopía del hombre de hoy. La mera idea de que a una nutrición NATURAL puedan seguir resultados ANTINATURALES y dañinos es una noción de lo más absurda, que debe ser desterrada de nuestros pensamientos de una vez por todas.

Hay que tener en cuenta que a partir de 40-50 kilos o más del hombre cien kilos pertenecen al falso hombre, que inmediatamente comenzará a derretirse y, acompañado de sus células enfermas, grasas, concreciones y venenos, se precipitará al torrente sanguíneo, para salir del cuerpo a través de las diversas excreciones. las heces, la orina y la transpiración. Al observar sustancias extrañas en la orina y en la sangre, el hombre miope pensará que se forman a partir de nutrientes naturales, cuando en realidad provienen del repugnante cuerpo del hombre falso, que poco a poco se va consumiendo y abandonando el organismo para siempre. . Por eso la transición al consumo de alimentos crudos no debe estar controlada por los criterios habituales de la ciencia médica; más bien, debemos someternos con confianza a las leyes de la naturaleza y esperar los resultados finales con paciencia y tolerancia.

Durante ese período pueden aparecer síntomas de flatulencia, dolores intestinales, dolor de cabeza, mareos, debilidad general, etc. En ciertos casos la orina puede volverse turbia, los pies pueden hincharse, pueden aparecer erupciones en el cuerpo y puede haber sequedad y picazón en ciertas partes de la piel. Todos estos son procesos de purificación y curación, por lo que en ningún caso se debe sucumbir al sentimiento de "hambre" y, abrigando dudas sobre la sabiduría del Creador, recurrir a cenas "nutritivas", proteínas "completamente equilibradas" y aminoácidos "insustituibles" en busca de ayuda. Si uno es tan tonto como para hacerlo, estos síntomas desaparecerán inmediatamente, pero en detrimento de la salud. El hombre falso dará entonces un suspiro de alivio y, riéndose de la estupidez del hombre real, comenzará a crecer una vez más con una nueva vida.

Estos síntomas varían en cuanto a aparición y gravedad de un individuo a otro, e incluso pueden estar completamente ausentes en ciertos casos. Por regla general, suelen ser graves en personas mayores y corpulentas, leves en los jóvenes y completamente ausentes en los recién nacidos, que empiezan a crecer de forma normal. En general, en el cuerpo de una persona excesivamente gorda, el hombre falso ha exprimido y demacrado tanto al hombre real bajo la presión de su gran peso que poco queda de él excepto "piel y huesos". En el período inicial de comer crudo

el peso de tal persona se reducirá tanto que aquellos que no comprendan la verdadera naturaleza del cambio comenzarán a sentir lástima por él.
Pero esto es sólo una imagen aparente de lo que realmente está ocurriendo.
De hecho, en el cuerpo del comedor crudo, el hombre real ha comenzado a ganar peso desde el primer día y, después de deshacerse del hombre falso, seguirá creciendo de manera regular hasta alcanzar su peso normal. . En una persona muy delgada, el aumento de peso del hombre real contrarrestará la pérdida sufrida por el hombre falso, de modo que habrá una ganancia neta de peso desde el principio.

Este crecimiento del hombre real es particularmente rápido en los niños delgados, pálidos y débiles. No debemos esperar que los niños que comen crudos tengan la cara rechoncha y las piernas regordetas como sus compañeros de juegos que comen alimentos cocinados, porque la gordura es el signo del hombre falso.
Los niños que comen alimentos crudos serán realmente delgados, nervudos y musculosos. Es por pura ignorancia que los padres ingenuos se alegran de la gordura de sus hijo

Cuando cambié por primera vez a comer crudo, comenzó un extenso proceso de purificación en mi organismo. No experimenté síntomas de debilidad, pero sufrí dolores en los intestinos, los intersticios entre los dedos de las manos y de los pies comenzaron a secarse, seguido de descamación y picazón, aparecieron erupciones en mi cuerpo y en ciertas partes de mis pies la piel secado y pelado en escamas.
Mis pies, que hasta entonces solían hincharse ligeramente, de repente se hincharon excesivamente y esta hinchazón tardó meses en desaparecer. Luego, después de un tiempo, mi orina se volvió bastante turbia. Durante todo ese período me ejercité dando caminatas más largas que las que jamás había hecho en mi vida.
Para mí estaba bastante claro que, bajo la presión continua de la nutrición natural y el ejercicio físico, las concreciones que se habían acumulado en mis vasos sanguíneos y articulaciones durante 50 años de comer alimentos cocinados comenzaban a derretirse y desaparecer. Para estar más seguro de mis convicciones, de repente dejé de comer alimentos crudos y durante tres días sólo consumí platos de carne. El primer día la turbidez de mi orina disminuyó, el segundo día sólo quedaron ligeros rastros, mientras que el tercer día desapareció por completo.

Cuando volví a comer crudo, mi orina se volvió turbia una vez más, pero

no con su gravedad anterior y desapareció gradualmente en unas pocas semanas. Los tres días de comer alimentos cocinados aparentemente han ralentizado el rápido ritmo de purificación de mi organismo. Por cierto, al mismo tiempo hice otro descubrimiento. El agua tomada con alimentos salados aumentó el peso de mi cuerpo en tres kilos en tan solo un día.
Afortunadamente, volví a mi peso anterior al cuarto día después de volver a comer crudo.

Tal vez sea bueno que el nuevo recluta para comer crudo disfrute de una buena comida. comer después de unos meses de abstinencia de alimentos cocinados. Al comparar los dos sistemas de nutrición, se convence aún más de que el camino que ha elegido es el correcto y después no sueña con repetir el experimento.

La fuerte hinchazón de mis pies desapareció gradualmente en unos meses. Al mismo tiempo, también sufrí algunas hinchazones más leves de larga duración; éstos también disminuyeron durante los años siguientes y finalmente desaparecieron por completo. Los mismos síntomas aparecen, más o menos, en un gran número de consumidores de alimentos crudos, que me escriben sobre ellos desde todo el mundo.

Más significativa aún fue la desaparición de mis almorranas. Las hemorroides crónicas no me habían dado descanso ni reposo durante unos 15 o 20 años. Todos los días, a veces dos veces al día, me veía obligado a cambiarme la ropa interior. La inflamación nunca disminuyó; Había continuas descargas de pus, mocos y sangre. Incluso después de que cambié a comer crudo, a pesar de la regularidad que se había introducido en el funcionamiento de mis órganos digestivos, el estado de mis hemorroides permaneció casi sin cambios. Después de cada esfuerzo físico, o incluso después de un simple paseo, la irritación se hacía tan severa que a veces pensaba que, debido a los cambios morfológicos que se habían producido, tal vez las almorranas no querían ceder ante el consumo crudo y que en Al final, después de todo, me vería obligado a someterme a una operación quirúrgica. Pero al mismo tiempo, nunca perdí la esperanza en el poder de la naturaleza. Y efectivamente, unos meses más tarde la condición empezó a mostrar una clara mejoría. Las irritaciones diarias cambiaron a dos veces por semana, luego a una vez por semana y una vez al mes.

y después todavía una vez cada dos o tres meses, hasta que finalmente el tratamiento fue tan exitoso que hoy en día no siento en absoluto que haya sufrido siquiera hemorroides. La curación se aceleró especialmente cuando comencé a tomar ensaladas de trigo germinado todos los días. Ahora bien, estas circunstancias nos ponen cara a cara con una verdad muy importante.

Es un hecho bien conocido que las hemorroides son causadas por el debilitamiento de la elasticidad de las paredes rectales y la distensión de las venas en el extremo inferior del intestino. La curación de las almorranas mediante el consumo de alimentos crudos es una prueba de que, mediante la sustitución de las células degeneradas del organismo por células activas, con el tiempo las paredes de los intestinos y los vasos sanguíneos se renuevan progresivamente, adquiriendo la elasticidad y firmeza necesarias. . Lo que es aún más importante es el hecho de que este proceso tiene lugar simultáneamente en los intestinos, el estómago, las venas, los capilares y los nervios, y en todos los órganos y glándulas sin excepción. En otras palabras, el organismo desordenado y enfermo del consumidor de alimentos cocinados se restaura completamente con un nuevo complemento de células jóvenes, especializadas y sanas. El aumento de la potencia sexual mediante el consumo de alimentos crudos será una sorpresa para todos, aunque en las actividades sexuales nuestro firme principio debería ser la estricta moderación. En los deportes, los consumidores crudos establecerán récords nuevos y sin precedentes. Aquí se encuentra el viejo sueño de los alquimistas: el elixir de la vida. No se trata de efectos evocadores obtenidos en unas pocas horas mediante medicamentos, sino de procesos fundamentales para curar enfermedades mediante la reconstrucción de todo el organismo.

Siempre que las células de un órgano o de una glándula no estén completamente agotadas, la nutrición natural les permite restablecer su dotación celular esencial dando origen a nuevas células y, al mismo tiempo, eliminar la presencia de células enfermas e inútiles. Pero no existe forma alguna de devolver un órgano desperdiciado, como un diente cariado, a su estado anterior.
Por eso, en cuestiones de salud, la procrastinación es peligrosa.

El que come alimentos cocinados vive del trabajo de una quinta a una décima parte de sus órganos y glándulas y, sin embargo, mientras pueda mantenerse en pie, se considera sano. Peor aún, el peligro de verse privado de

Incluso esa décima parte pende constantemente sobre él como la espada de Damocles, especialmente después de haber tenido algunas "buenas" cenas.

Las investigaciones de los citólogos muestran que, además de las células indolentes, en el cuerpo humano se encuentran diversas células gigantes multinucleadas (policariocitos), células uninucleadas de gran tamaño (megacariocitos) y otros tipos de células degeneradas. Estas células están "normalmente" presentes en todos los órganos y glándulas, e incluso en el torrente sanguíneo de los consumidores de alimentos cocinados. Los investigadores científicos que ven éstas y muchas otras aberraciones en los órganos de todos los adictos a la comida están obligados a considerarlas como sucesos "normales" o "naturales".

Los alimentos naturales no permanecen en los órganos digestivos más de unas pocas horas y, digeridos o no, abandonan el cuerpo por el canal normal, mientras que los alimentos cocidos, especialmente los de origen animal, permanecen en el tubo digestivo durante tres horas. o cuatro días, a veces durante semanas. Ahora bien, es un hecho bien conocido que inmediatamente después de la muerte, las células animales comienzan a descomponerse, liberando una gran variedad de sustancias venenosas. Por lo tanto, en la mesa de quien come alimentos cocinados no hay ningún alimento animal libre de veneno. No es de extrañar, entonces, que después de permanecer en el abdomen humano durante tres o cuatro días a una temperatura de 38°C. Los alimentos animales se convierten completamente en venenos. A veces este proceso avanza hasta tal punto que sólo después de haber devastado las paredes del intestino y mezclado con cantidades considerables de pus, moco y sangre, logran salir del organismo. El segundo día, el paciente se queja de un ligero malestar en el estómago. Los médicos recomiendan el uso de sal de mesa para prevenir la aparición de putrefacciones como si quisieran convertir el abdomen humano en un barril de carne salada. Las personas crédulas creen ingenuamente que todo lo que el estómago acepta fácilmente no puede ser perjudicial; mientras que el arroz pulido, el pan blanco o los azúcares, que son los más nocivos de todos los alimentos, no provocan ninguna reacción inmediata en el estómago. Algunos incluso se preguntan qué relación podría tener la nutrición con los ojos, la piel o los nervios, como si cualquier parte del cuerpo pudiera realizar sus funciones sin materias primas. Ahora bien, ¿qué sustancia podría uno encontrar en

¿Pan blanco, azúcar o mantequilla clarificada que pudieran dar luz a los ojos u organizar las maravillosas operaciones de los nervios? Para explicar las causas de las enfermedades nerviosas se formulan todo tipo de conjeturas hipotéticas, pero no se presta la menor atención al factor más esencial: las propiedades de las materias primas suministradas a los nervios.

Se debilita la resistencia del hombre a las enfermedades infecciosas De generacion a generacion

Las afirmaciones de que el peligro de enfermedades infecciosas aumenta constantemente decadencia son falaces. Debido al consumo de alimentos cocinados, las células humanas han ido perdiendo gradualmente su poder de resistencia a los microbios y, lo que es peor, siguen perdiendo ese poder de generación en generación.

A este respecto, quisiera citar algunos pasajes de "Anatomía patológica y patogénesis de las enfermedades humanas" del eminente científico soviético IV Davydovsky, publicado en 1956.
Según él: "Hay una serie de infecciones específicas del homo sapiens (antroponosis) que, de hecho, no ocurren en los animales, incluidos los simios más desarrollados. Los científicos tampoco logran inducir en ellos ejemplos experimentales de estas infecciones. o bien consiguen obtener semejanzas muy remotas sólo con algunas de ellas (tifoidea, cólera, malaria, meningitis meningocócica, gripe, sarampión, ictericia, difteria, escarlatina, neumonía, reumatismo, sepsis, gonorrea, furunculosis, apendicitis, etc.). en).

"Las zoonosis y ornitonosis (enfermedades de animales y aves de corral) que que ocurren en los hombres, tales como hidrofobia, encefalitis, brucelosis (fiebre de Malta), psitacosis, viruela, peste, tularemia, ántrax, triquinosis y otros, tienen, por regla general, síntomas especiales propios del hombre, mientras que en los animales a veces "Muestran sólo reproducciones muy remotas de esos síntomas".

Por lo tanto, parece que no sólo todos los animales, incluidos los ancestros de los humanos, los simios, no contraen infecciones humanas específicas, sino que ni siquiera responden a los intentos deliberados de los científicos investigadores de infectarlos con esas enfermedades con fines experimentales. A diferencia de,

Existen bacterias que son propias de los animales y las aves, pero que normalmente no los afectan, aunque estén presentes en sus órganos todo el tiempo. Sin embargo, al transmitirse al hombre, esas mismas bacterias lo infectan de la manera más terrible y desastrosa. A esto hay que añadir el hecho de que los animales son inmunes a todas las enfermedades crónicas.

¿A qué se debe este sorprendente contraste? ¿Qué es lo que distingue aquí a un hombre de un animal sino su hábito de alimentarse según las leyes de la "civilización" y luego sentarse tranquilamente en su escritorio con las piernas cruzadas? Imaginen ustedes cómo sería si un día de estos buenos a la vaca se le metiera en la cabeza "civilizarse" como el hombre, comerse su forraje después de hervirlo en un caldero y, al enfermarse, fingir que el se desconocían las razones. Entonces, si alguien le sugiriera que debería intentar alimentarse con pasto crudo, debería expresar el temor de que, al estar acostumbrado su cuerpo a alimentos cocinados, el pasto crudo podría dañarla. Imagínense también ustedes mismos cómo sería la vaca hoy si hubiera consumido pasto cocido durante miles de años, sin reflexionar ni por un momento que lo que estaba haciendo era un acto antinatural. Sin embargo, ésta es la posición en la que se han colocado los intolerantes adoradores de la carne de hoy.

La lucha contra las enfermedades infecciosas parte de un enfoque completamente punto de vista equivocado. La disminución de la tasa de mortalidad por enfermedades infecciosas no se ha logrado fortaleciendo la resistencia del cuerpo, sino mitigando las condiciones externas que propagan las infecciones.
Con el paso del tiempo, el poder de resistencia del hombre se ha debilitado tanto que si elimináramos las comodidades que ofrecen las viviendas modernas, los sistemas centralizados de suministro de agua, el saneamiento urbano, el aislamiento de los pacientes, etc., y volviéramos a las condiciones que prevalecían hace 200 años, la humanidad sería aniquilado por diversas enfermedades epidémicas en unos pocos años.

De todos modos, todavía hoy las autoinfecciones, como las que dan lugar a condiciones catarrales, se desarrollan rápidamente y se convierten en un desastre inevitable para toda la humanidad que come alimentos cocinados. Aprovechando la debilidad de las células del falso hombre, se convierten en microorganismos inofensivos.

bastante perjudicial. Davydovsky escribe: "A la luz de los datos contemporáneos sobre la variabilidad de las bacterias, debemos considerar bastante cercano a la realidad el postulado de que las bacterias patógenas pueden producirse a partir de las llamadas bacterias no patógenas. Así, los bacilos de la fiebre tifoidea, la paratifoidea y la disentería pueden originarse de los bacilos intestinales; los verdaderos bacilos de la difteria pueden desarrollarse a partir de falsos bacilos. Tales metamorfosis pueden tener lugar en todas las variedades de cocos, en los anaerobios, en los bacilos de la peste y de la tuberculosis y en otros microorganismos. La autoinfección es especialmente grave a expensas de los habitantes habituales del cuerpo humano, la piel y las membranas mucosas".

En muchas enfermedades infecciosas no hay evidencia de infección. En general, toda enfermedad infecciosa hace su primera aparición en el delicado organismo de alguna persona débil y luego se transmite a otras personas. En realidad, cada organismo de este tipo es una fábrica peligrosa para la propagación y diseminación de bacterias patógenas. Una fábrica así no se encuentra entre los consumidores de productos crudos. Así, el mundo de los consumidores de alimentos crudos estará para siempre libre de todas las enfermedades infecciosas.

Las opiniones de Davydovsky sobre la autoinfección se pueden resumir de la siguiente manera: "Las principales regiones de nuestro cuerpo donde se desarrollan los procesos de autoinfección son: la garganta, las amígdalas, el apéndice vermiforme, el intestino grueso, la conjuntiva, los bronquios y las vías urinarias.Las enfermedades autoinfecciosas son: catarro nasal, faringitis, colitis, disentería, bronquitis, neumonía, cistitis, pielitis, nefritis, conjuntivitis, afecciones inflamatorias de la piel,

furúnculos, ántrax, otitis, colecistitis, osteomielitis, posnatal endometritis, etc. Según los datos proporcionados por FG Barinski (1949), sólo en el 50 por ciento de todos los casos de escarlatina y en el 15 por ciento de los de difteria se puede establecer contacto directo. En otras palabras, en la gran mayoría de los casos de difteria no hay pruebas que demuestren que la infección sea de origen externo. Una vez más, los datos proporcionados por TE Boldyrev (1949) indicaron que el 53 por ciento de los casos de tifoidea son de origen desconocido. El papel de las infecciones exógenas disminuye gradualmente, dando lugar a las infecciones endógenas. Sin ningún

En el futuro, sin duda, se comprenderá que el papel principal lo desempeñan las autoinfecciones, sobre todo porque todavía no disponemos plenamente de los conocimientos necesarios que nos permitan explicar la esencia de los mecanismos y condiciones fisiológicos que modifican la situación. la simbiosis normal de células y bacterias en un estado de infección.

"En lo que respecta a la etiología de las enfermedades infecciosas debemos abandonar las nociones concebidas en su momento por Koch, Ehrlich y Pasteur sobre el carácter 'patógeno' de los microorganismos de medios externos e internos. En el pleno sentido de la palabra, no son las bacterias en sí mismas las patógenas, sino aquellas correlaciones fisiológicas que existen en un organismo determinado en un momento determinado y que están orgánicamente relacionadas con las alteraciones de sus sistemas reguladores y mecanismos nerviosos. No existen microbios "patógenos" especiales en la naturaleza; Sin embargo, hay un sinfín de factores que promueven la susceptibilidad en un sujeto normalmente resistente, y viceversa".

De todo esto sólo podemos sacar una conclusión. La verdadera causa de las enfermedades infecciosas no es el microbio, sino el deterioro de los procesos biológicos normales del organismo. Los microbios siempre han existido, todavía existen y existirán para siempre. La campaña para destruirlos y aniquilarlos es pura locura. Al hacer la vista gorda ante las verdaderas causas de las enfermedades, el poder orgánico de resistencia del hombre se ha ido reduciendo progresivamente hasta tal punto que el ser humano ya no espera que la infección venga del exterior, sino que sucumbe ante las bacterias que pululan por su interior. . Porque en el organismo humano, esas mismas bacterias que no pueden causar daño alguno al más humilde de los animales se encuentran cara a cara con células débiles, inútiles e inactivas formadas a partir de carne, pan, mantequilla y azúcar. No es de extrañar, entonces, que simplemente caigan sobre esas células y las devoren con avidez. La persona sensata debe limpiar su cuerpo de cada una de esas células inútiles, después de lo cual ningún microbio se atreverá a acercarse a las células jóvenes, robustas y fuertes que habrán surgido de frutas nobles, nueces y cereales. Aquí, de hecho, está "la esencia de los mecanismos y condiciones fisiológicos que cambian la vida normal".

simbiosis de células y bacterias hasta un estado de infección", cuya explicación Davydovsky no puede dar.

El papel de los antibióticos como agentes terapéuticos es temporal y engañoso. La gente poco a poco se está decepcionando de ellos. Al neutralizar los efectos de la actividad bacteriana durante un breve período de tiempo, debilitan las células y despejan el camino para infecciones más fuertes en el futuro.

Tengo la experiencia más íntima de los antibióticos. Como resultado de la deficiencia de alimentos naturales, mis hijos siempre padecieron una fiebre irregular y persistente causada por autoinfección y autointoxicación, y su temperatura generalmente fluctuaba entre 37,8°C. y 38ºC. Llevé a mi hijo a París y lo confié al cuidado de los "especialistas" más eminentes de allí. Desafortunadamente, mediante la experimentación indiscriminada con antibióticos, elevaron su temperatura a 40-41°C. y degenerando su corazón y riñones, finalmente lo mataron, sin poder diagnosticar su enfermedad.

A mi hija le pasó exactamente lo mismo, pero con todavía mayor violencia, dos años después. La instalé en el hospital infantil Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) en Hamburgo, donde el Dr. Wolfgang Tiling llevó a cabo los experimentos más inhumanos con mi pobre hija. Cada día extraía una enorme cantidad de sangre, que sometía a diversas pruebas de laboratorio o inyectaba en decenas de pobres ratas y conejos, simulando que, multiplicando las bacterias, quería identificar el organismo responsable de la enfermedad, pero que no pudo determinarlo en sus inusuales exámenes clínicos. Cuanto más aumentaba la temperatura de mi hijo, mayores eran las dosis de antibióticos administradas y más diversas eran sus variedades. Con el aumento de las dosis de antibióticos, la temperatura subió cada vez más, hasta fluctuar continuamente entre 39°C. y 41ºC. y los signos de nefritis se hicieron fuertemente marcados. Con sus medios "científicos" aceleró el desarrollo de la enfermedad, reduciendo su duración "normal" de cuatro años a un período de sólo un mes. Consideró al niño como un muñeco y nos asustó haciéndonos creer falsamente

que si no le daban cortisona ni la sometían a una biopsia interna, no viviría más de una semana.

Fue en aquellos días cuando me topé con el libro alemán de Bircher-Benner. tratado titulado "Enfermedades nutricionales" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Inmediatamente saqué a mi hija de ese hospital y la encomendé al cuidado de la nutrición natural. Con el repentino movimiento de una varita mágica, la temperatura de mi hijo bajó a la región de 37°-37,5 °C. y la cantidad de orina aumentó de 200 m1 a dos litros por día. Al cabo de una semana se puso de pie y cruzó la habitación para abrirle la puerta a aquel médico desalmado, que se quedó mudo de estupefacción y temía tanto la desgracia que, con algún pretexto infundado, se negó a darme copias del informe del hospital. registros y exámenes clínicos.

Si hubiera seguido alimentando a la niña con una dieta puramente cruda, seguramente hoy estaría viva. Pero en aquella época consideraba los alimentos crudos como un medio terapéutico y todavía tenía fe en las vitaminas artificiales. Para conocer de cerca el sistema nutricional de la clínica privada del Dr. Bircher Benner, llevé a la niña de Hamburgo a Zurich y la mantuve en ese sanatorio durante 23 días. Debo mencionar aquí, dicho sea de paso, que lamentablemente después de la muerte del Dr. Bircher Benner, su sistema de nutrición ha sido muy modificado por la introducción de alimentos cocinados, productos lácteos, vitaminas y otras drogas.
De todos modos, alentado por la rápida mejoría de su condición, pensé que era posible restaurar su salud en parte con alimentos crudos y en parte con alimentos cocinados y vitaminas artificiales. De todos modos, pudimos prolongar su vida sólo cuatro años.

Yo mismo soy un ejemplo sorprendente de la victoria del hombre sobre las autoinfecciones. Desde hacía más de 20 años sufría de bronquitis crónica hasta tal punto que varias veces al año me acostaba invariablemente con los ataques de resfriado más severos. Sin embargo, comer crudo ha cambiado todo esto y aunque durante los últimos diez años he dormido al aire libre durante todo el año, a veces bajo las frías heladas invernales de 15 o 16 grados, con los microbios todavía en sus lugares,

Ni una sola vez tosí ni sentí el más mínimo indicio de un resfriado. Por cierto, quisiera añadir que dormir al aire libre en invierno no requiere ningún heroísmo especial. Basta con cubrir bien el cuerpo y mantener la cara abierta al aire libre. Además, es importante renunciar a los alimentos cocinados para acabar con las causas que provocan pasar noches sin dormir y revolcarse en la cama sin cesar.

El cáncer es el resultado de una degeneración extrema de las células

Como ocurre con todas las demás enfermedades, las causas del cáncer también son bastante fácilmente explicable a la luz de las leyes de la naturaleza.

Los citólogos han llevado a cabo una inmensa cantidad de investigaciones para descubrir diferencias entre las estructuras de las células normales y las de las células cancerosas. En términos generales, han descubierto que las células cancerosas son células de tipos bastante comunes que carecen de la estructura y la capacidad necesarias para realizar cualquier trabajo útil. Su único propósito es devorar proteínas (materiales de construcción) y multiplicarse.

Como sabemos, las células del falso hombre poseen precisamente las mismas cualidades. Sólo hay un grado de diferencia entre la degeneración que sufren las células del falso hombre y las células del cáncer. En cuanto a la ubicación, en determinadas circunstancias, el hombre real consigue mantener bajo su control las células del hombre falso. Los esparce en las extensiones libres de su organismo, llena con ellos las cavidades vacías, los dispone bajo su piel, los mezcla con sus células normales y así, al menos durante un tiempo, conserva los órganos y sistemas sensibles de su cuerpo. su cuerpo libre del peligro de su presión.

Todo el mundo puede ver a simple vista la enorme masa del falso hombre, que en ocasiones alcanza un peso de 60 a 70 kilogramos. Si unos pocos kilos de esa masa fueran colocados en cualquier glándula u órgano, la actividad de dicha glándula u órgano ciertamente quedaría paralizada bajo la presión resultante. Precisamente de esta manera el cáncer pone fin a la vida del hombre.

Las células del falso hombre, como las del cáncer, han sido llamadas a existir a través de la comida preparada en la cocina para el

objetivo principal de actuar como ávidos consumidores de dichos alimentos. Debido a los esfuerzos defensivos del hombre real, las células del hombre falso no son capaces de asimilar completamente las enormes cantidades de sustancias antinaturales que se introducen en el cuerpo a través del canal de la adicción y, en consecuencia, una gran proporción de esas sustancias se pierde sin rumbo. al ser quemado y convertido en calor superfluo. Para consumir libremente esas masas excesivas de alimentos, las células del falso hombre se esfuerzan por obtener independencia, establecerse en cualquier localidad que deseen y atiborrarse hasta el máximo. Cuando uno o varios de ellos tienen éxito en sus esfuerzos, comienzan a devorar a una velocidad increíble los alimentos que les ofrece su codicioso amo. Así, a partir de una o dos células insignificantes, surge el monstruo que mantiene a toda la humanidad en las garras de su terror mortal.
En ninguno de los numerosos procesos patológicos encontramos un caso similar en el que entre miles de células sólo una o dos sucumban a la enfermedad.

El hombre lúcido que tiene la perspicacia para ocupar su mente.
Los investigadores con problemas fundamentales no pueden dejar de preguntarse sobre las cuestiones estúpidas en las que los científicos investigadores desperdician su tiempo, dinero y energía. Para explicar la aparición del cáncer se han enumerado unos 400 agentes cancerígenos diferentes que, con excepción de los factores dietéticos, no tienen la menor relación con las causas fundamentales de la carcinogénesis. Cada individuo debe hacerse esta pregunta: "Suponiendo que todos los venenos, los rayos, las irritaciones crónicas, las lesiones, las quemaduras, los virus, la nicotina, el alquitrán y muchos otros agentes puedan, como factores nocivos, poder privar a las células de su complejo estructura y su capacidad de trabajo, o de dañar, debilitar, aplastar y matar, pero ¿por qué medios posibles podrían inducir en una o dos células un poder de multiplicación tan enorme que les permitiera, en un espacio muy corto de tiempo? tiempo, derribar y luego destruir por completo todo el maravilloso edificio del cuerpo humano en su totalidad

Ese terrible poder es diligentemente cocinado, horneado, preparado y presentado al monstruo por el propio dueño del organismo para su

propia destrucción final. El cáncer es la prueba viviente de la extrema degeneración de las células y el resultado inevitable de una nutrición antinatural.

Durante sus investigaciones, los científicos se topan una y otra vez con las verdaderas causas del cáncer. Tienen en sus manos las pruebas irrefutables, las miran durante un rato e incluso las confirman, pero cada vez que se plantea la cuestión de cambiar los sistemas alimentarios predominantes, cierran los ojos consternado, como golpeados por un trueno, y sin detenerse ni un momento se ponen en marcha, porque NO DESEAN ver nada antinatural en sus hábitos nutricionales. En particular, NO QUIEREN criticar el pan que comen y que desde tiempos pasados consideran una santidad, sin reflexionar ni un momento que cuando llega a la mesa ha sido profanado una y otra vez mediante la molienda. , tamizar, amasar y hornear.

Los citólogos ven claramente que el cáncer surge a través de células que carecen de estructuras especializadas y de capacidad operativa, pero, en su opinión, todas las células del llamado hombre sano (aunque sean producto de una nutrición antinatural) son principalmente células plenamente desarrolladas y perfectas que luego son privadas de sus atributos normales por la influencia de ciertos agentes cancerígenos. En otras palabras, la ausencia de los mecanismos adecuados de la fábrica o los defectos en su producción están relacionados con todos los factores casuales, pero no tienen relación alguna con los materiales de construcción suministrados a esa fábrica, ni con la naturaleza y calidad de la materia prima. materiales necesarios para la producción. NO QUIEREN VER que los órganos de todos los que comen alimentos cocinados estén permanentemente inundados con miles de millones de células que han perdido sus estructuras y funciones propias. Citaré ahora algunos pasajes de "CÉLULAS CÁNCER" de Cowdry, en los que el lector verá claramente cuán claras y obvias son las causas reales de la
el cáncer lo son.

Cowdry escribe (p.11): "Con la pérdida total o parcial de la función de servicio especializado de sus precursores, las células cancerosas pierden en la misma medida las características estructurales que hacen que esa función particular

posible. La estructura no se puede mantener en ausencia de función, como tampoco se puede mantener la función en ausencia de la estructura correspondiente." Cowdry ha olvidado añadir la verdad más obvia mediante la cual el secreto del cáncer se habría resuelto de una vez por todas.

Es decir, para mantener la estructura y función las materias primas son requisitos imprescindibles, y cuando esas MATERIAS PRIMAS se conviertan en MATERIAS COCIDAS no se mantendrá ni la estructura ni la función.

Para el crecimiento normal de las células, Cowdry cita a Rusch de la siguiente manera: "Las células primordiales normales contienen muchos mecanismos potenciales que en última instancia determinan la diferenciación. Estos mecanismos se vuelven funcionalmente activos cuando los constituyentes alcanzan ciertos niveles cuantitativos" (p. 15). Durante la transformación en cáncer, "los carcinógenos inducen un cambio en una o más de las funciones especiales de la célula. El cambio resultante es hereditario". Pero "las células que han sufrido cambios hereditarios de este tipo pueden requerir una pérdida adicional de factores accesorios antes de convertirse en neoplasias completamente autónomas" (p. 17).
El cáncer no se produce a partir de células completamente desarrolladas y especializadas. "El óvulo y el espermatozoide son células altamente diferenciadas que no se vuelven malignas y dan origen a cánceres consistentes en que los espermatozoides o los óvulos se multiplican sin las restricciones habituales e invaden los territorios pertenecientes a células normales y de buen comportamiento" (p. 333).

Las principales actividades de las células cancerosas son buscar sustancias nitrogenadas, devorar proteínas animales, extraer aminoácidos, sintetizar proteínas anormales y llevar a cabo otras diversas hazañas de naturaleza similar. Se ha considerado que el cáncer "actua como una 'trampa de nitrógeno' que elimina los aminoácidos de la reserva corporal sin permitir ningún retorno apreciable a ella" (p. 39). Más adelante se afirma (ibid.): "El metabolismo del nitrógeno de las células malignas parece llevarse a cabo tomando de las células que se comportan bien y que sirven adecuadamente al cuerpo materiales que éstas necesitan con urgencia". El enigma se habría resuelto fácilmente si las palabras "muy necesario" se hubieran sustituido por las palabras "EXTREMADAMENTE INÚTIL Y DAÑINO". Christensen y Henderson (1952) consideraron la superioridad de los aminoácidos

la acumulación por las células del carcinoma es "un factor importante en el crecimiento y multiplicación de la célula neoplásica en un animal debilitado" (ibid.). En su opinión, el animal no está consumido por la falta de alimentos naturales, sino por una deficiencia en la cantidad de aminoácidos.

Las células cancerosas sintetizan proteínas continuamente. Cowdry escribe (p. 152): "A menudo se ha considerado que la malignidad está asociada con una anomalía de la síntesis de proteínas y la posible formación de proteínas anormales. Hay una síntesis neta continua de proteínas y nucleoproteínas para dar nueva sustancia celular en los tumores en crecimiento, mientras que la síntesis de estas Los materiales en los tejidos normales que no crecen se equilibran mediante una descomposición equivalente". En otro lugar cita a Caspersson (1950): "Entre la célula tumoral maligna y la célula que crece normalmente parece existir una diferencia fundamental en cuanto al desarrollo del sistema de formación de proteínas. En la célula tumoral maligna el mecanismo inhibidor endocelular, que normalmente limita la actividad del sistema formador de proteínas, ha dejado más o menos de funcionar, provocando alteraciones específicas en el cuadro citoquímico" (págs. 10-102). ¿Es necesario subrayar que las proteínas en cuestión no son las obtenidas de la uva o de la manzana, sino las cocinadas u horneadas en la cocina y rechazadas por las células normales?

Otras investigaciones científicas han demostrado que la cantidad de
La cantidad de grasas en las células cancerosas está por encima de lo normal, mientras que la de vitaminas y minerales, por el contrario, está por debajo de lo normal.

Cowdry admite que "las células, malignas o no, son pequeños individuos casi inconcebiblemente complejos. Quizás cada una pueda tener hasta 10.000 componentes bioquímicos diferentes, que van desde iones inorgánicos hasta las proteínas y nucleoproteínas más complejas, que interactúan directa o indirectamente entre sí. ...el equilibrio de actividades en una célula viva, es decir, la expresión general abierta de la vida de la célula, debe ser función en cualquier momento de interacciones cinéticas muy complejas entre estos materiales. Para definir completamente el estado de cualquier célula, uno sería necesario describir en términos cinéticos las múltiples relaciones involucradas. Dado que no es factible determinar cuantitativamente más de

Con unas pocas variables a la vez, sólo podemos obtener una visión muy limitada de toda la compleja situación. Las formulaciones matemáticas que tratan de sistemas de 4 ó 5 componentes presentan tremendas dificultades, por no hablar de las que tratan de miles de variables" (págs. 151-152). Así, nuestros científicos, en cuyas manos está el destino de toda la humanidad, saben infinitamente poco sobre los sistemas de 4 ó 5 componentes. Sin embargo, a pesar de la escasez de sus conocimientos, ignoran la naturaleza que ha construido esas células complejas e inducen a la gente a creer que por medio de sus propios cálculos precisos pueden determinar los requisitos cualitativos y cuantitativos exactos de esas células. células en cuanto a proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, etc.

Llegan incluso a desdeñar primero la sabiduría del ingeniero jefe, al no aprobar lo que ha ordenado, y luego a preparar diversas sustancias en sus fábricas y a ofrecerlas a nosotros. Dejemos que el lector decida por sí mismo si sus acciones son ridículas o deplorables.

Los científicos investigadores han recopilado pruebas considerables que demuestran que la frugalidad o las restricciones dietéticas previenen, o al menos limitan, la incidencia y el crecimiento del cáncer. Durante la Primera Guerra Mundial, bajo el severo racionamiento de alimentos entonces vigente en Dinamarca, Rusia, Alemania y Austria, las muertes por cáncer fueron menores que después de que se abolió el racionamiento al final de la guerra. En opinión de Hindhede (1925), la sobrealimentación contribuyó a este posterior aumento de la incidencia de muerte.

Cowdry cita ejemplos de experimentos realizados en animales: "McCay (1947) atribuye el mérito a Moreschi (1909) por ampliar el trabajo de investigadores británicos anteriores que tendían a demostrar que la restricción dietética previene o ralentiza el crecimiento de tumores en animales.
Los sarcomas trasplantados por Moreschi a ratones ocupaban una proporción aproximada con la cantidad de alimento suministrada. Los ratones con dietas restringidas vivieron más tiempo y el trasplante de tumores en ellos fue más difícil que en ratones completamente alimentados.

"McCay y sus asociados han realizado estudios bastante notables sobre las ratas se retrasaron al reducir la energía de la dieta a la adecuada para el mantenimiento, pero insuficiente para el crecimiento. Así, un grupo se mantuvo

cría durante más de 700 días y otra de más de 900 días sin que se le deje crecer hasta la madurez, a pesar de que la vida media de esta especie de rata en condiciones habituales es de aproximadamente 600 días. Cuando se les dan suficientes calorías, las ratas retrasadas maduran y pueden vivir un total de 1.400 días o más, más del doble de su duración normal de vida" (págs. 394-395). Una vez más, según McCay, Sperling y Barnes (1943), "el desarrollo de tumores fue insignificante en ratas cuyo crecimiento fue retardado hasta después de que se les permitió alcanzar la madurez" (p. 396). ¡Qué maravillosos resultados no se obtendrían si esas ratas fueran alimentadas con una dieta restringida de alimentos exclusivamente crudos!

Otros experimentos demostraron que se desarrollaron 150 casos de tumores entre 198 ratas alimentadas con una dieta "normal", frente a sólo 38 tumores entre 200 ratas retrasadas, animales parcialmente privados de la llamada dieta normal. ¿Hasta cuándo el hombre debe persistir en considerar normal una ¿Una dieta que propague una matanza tan despiadada y acorte varias veces la duración de la vida?

En diversas ocasiones se han realizado esfuerzos para dilucidar la relación entre el peso corporal y la mortalidad por cáncer mediante referencia a las estadísticas de seguros de vida. En 1913, un comité conjunto de la Asociación de Directores Médicos de Seguros de Vida y la Sociedad Actuarial de América se ocupó de 774.672 pólizas adquiridas por hombres de entre 20 y 62 años. Luego se vio que para los hombres asegurados entre 30 y 44 años la tasa de mortalidad por cáncer era de 37 para los que tenían sobrepeso, de 32 para los de peso estándar y de 24 para los que pesaban menos, calculadas por 100.000. Para el grupo de mayor edad de 45 años y más, el

las tasas correspondientes fueron 156, 144 y 120, respectivamente. Según los registros de la Union Central Life Insurance Company, analizados en 1932, las siguientes eran las tasas de mortalidad por cáncer, desde un 25 por ciento o más de sobrepeso hasta un 50 por ciento de bajo peso: 143, 138, 121, 111, 114 y 95, el cifra de 111 que se refiere al peso "normal". Más recientemente aún, según el Boletín Estadístico de la Metropolitan Life Insurance Company (1951), la mortalidad de los varones con sobrepeso por enfermedades cardiovasculares-renales

fue la mitad del estándar y el de la diabetes fue aproximadamente cuatro veces mayor que el estándar. Éstas son las recompensas que el hombre falso otorga a la humanidad.

Entre 1900 y 1950 el aumento de las tasas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer en los Estados Unidos de América fue el siguiente. En 50 años, la tasa de mortalidad por cáncer aumentó de 64 a 139,6 por 100.000 habitantes, mientras que la de enfermedades cardiovasculares avanzó de 244 a 478,1. En total, en 1950, de 803,9 muertes por 100.000 habitantes por diez causas principales, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer representaron 617,7. Aún más significativas son las últimas cifras disponibles, correspondientes al año 1964. La tasa de mortalidad por cáncer ha aumentado ahora a 151,3, mientras que la de enfermedades cardiovasculares ha aumentado a 508,6, lo que da una cifra combinada de 659,9 de un total de 939,7 en todos los países. causas. Estos son los sorprendentes resultados del "progreso" de la medicina; el impactante resultado de la multiplicidad de médicos, hospitales y medicamentos; los productos inevitables del "refinamiento y purificación" de los alimentos. Uno bien puede imaginarse la situación si el actual "progreso" continúa durante otros 50 años.

Según las estadísticas oficiales de los Estados Unidos de América correspondientes a 1964, sólo el 1,4 por ciento del número total de muertes se debieron a "síntomas, senilidad y condiciones mal definidas". En esta categoría la senilidad es una mera conjetura, por supuesto, porque entre quienes consumen alimentos cocinados nadie llega a la vejez. ¡Mientras que en condiciones realmente civilizadas! salvo accidentes y percances, toda la humanidad moriría a una edad avanzada.

Entre los animales salvajes en entornos naturales se desconoce la aparición de cáncer. Sin embargo, después de someter a monos cautivos a alimentos degenerados durante períodos prolongados, ha sido posible observar uno o dos tumores parecidos al cáncer. "El único gran grupo de organismos del que no existe evidencia alguna de que se produzca cáncer ocasionalmente habita en las profundidades del océano", declara Cowdry (p. 196). Esto se debe a que las manos destructivas de la humanidad no han

llegaron a ellos. Su inmunidad es aún más notable en vista del hecho de que su mundo es mucho más grande que el nuestro, tanto en superficie como en población.

Como decíamos, durante sus investigaciones, los científicos se enfrentan a las causas básicas del cáncer, las miran y las confirman, y sin embargo las pasan por alto con total indiferencia, como si su búsqueda fuera otra cosa. "La idea de que algunos componentes de la dieta, ingeridos en cantidades excesivas o en ausencia de ellos, pueden causar cáncer en el hombre, está ganando terreno por otra fuente.

Las alteraciones experimentales en las dietas de los animales pueden hacer que todos los diferencia en la consiguiente presencia o ausencia de cáncer" (p. 220).

Incluso perciben directamente los efectos de los alimentos naturales.
Cowdry es bastante explícito sobre este punto: "Finalmente está empezando a surgir el hecho de que hay menos predisposición al desarrollo de tumores en algunos animales cuando se les alimenta con alimentos naturales que cuando se les alimenta con alimentos altamente purificados". Silverstone, Solomon y Tannenbaum (1952) observaron que se desarrollaban menos hepatomas benignos en ratones macho DBA con una dieta de Purina Laboratory Chow compuesta principalmente de alimentos naturales que en otros con una dieta que consistía en componentes semipurificados, principalmente caseína, almidón de maíz, aceite de semilla de algodón parcialmente hidrogenado, vitaminas sintéticas y un mezcla de sal. Además, las dietas semipurificadas administradas a ratones macho C3H mejoraron el desarrollo de hepatomas benignos. La diferencia en el desarrollo del tumor se correlaciona con diferencias notables en la ingesta calórica, el peso corporal o la proporción de proteínas, grasas, vitaminas y minerales en la dieta. Los autores son cuidadosos al señalar que no se debe asumir que otros tipos de tumores responden de manera diferente" (págs. 403-404).

"Engel y Copeland (1952) descubrieron que las ratas AES y Sprague Dawley destetadas alimentadas con alimentos naturales (dietas madre) desarrollaban menos tumores mamarios inducidos por el carcinógeno, 2-acetilaminoflureno, que aquellas alimentadas con dietas semipurificadas. La diferencia era considerable" (p. 404).

El lector sin duda observó qué tipo de alimento dan a los ratones de experimentación: materiales altamente purificados como caseína, almidón, aceite de semilla de algodón, vitaminas y sales sintéticas. Los científicos investigadores denominan erróneamente a la mezcla de estas sustancias "dieta normal". Recogen ratones 100 por ciento libres de cáncer de los campos y los encierran en jaulas, tratan a las pobres criaturas como niños "delicados", los cruzan entre sí, los alimentan con la "dieta normal" y después de algunas generaciones los convierten en lo que lo llaman "cepas endogámicas puras de ratones".

Según ellos, estas "estirpes endogámicas de ratones" se encuentran en una condición patológica especial, en la que hasta el 80 por ciento de algunas estirpes son susceptibles a tumores "espontáneos" de "causas desconocidas". Todos los que comen alimentos cocinados se encuentran en una condición patológica exactamente similar.

Veamos ahora si los científicos son capaces de extraer alguna información útil. conclusiones de la sorprendente evidencia anterior. Lamentablemente la respuesta es negativa. De hecho, Cowdry se esfuerza mucho en rechazar los datos más valiosos, para que ninguno de sus lectores sea tan tonto como para pensar en renunciar a una u otra de las innumerables variedades de alimentos y bebidas que comúnmente se consideran los ataques de la civilización. Esto es lo que dice: "Es necesario tener precaución al leer los datos sobre el cáncer humano en animales, especialmente en relación con la dieta. El hombre, excepto en el nivel cercano a la inanición, es un comedor omnívoro acostumbrado a la ingestión de una gran variedad de alimentos. recolectados de muchas partes del mundo; mientras que los animales se adaptan a dietas bastante uniformes y simples de origen local" (p. 220). Dejemos que el lector juzgue por sí mismo en qué enorme error se encuentra el autor.

"Concediendo susceptibilidades hereditarias al cáncer artificialmente acentuadas en estas cepas de ratones aisladas, mimadas y protegidas, estrechamente endogámicas, ¿cómo entonces se producen realmente los cánceres en ellos?" pregunta Cowdry (p. 350), sin poder encontrar respuesta a la pregunta.

"El reconocimiento de una fuerte susceptibilidad hereditaria específica de órganos en determinadas cepas de ratones pone de relieve nuestra ignorancia sobre la naturaleza de los carcinógenos a los que son susceptibles las células. Estos ratones llevan una existencia muy protegida en jaulas. Generalmente se les mantiene en habitaciones con aire acondicionado.

habitaciones y su dieta es notablemente constante. No están expuestos a ningún carcinógeno físico, químico o biológico conocido" (págs. 349-350). Cowdry cierra deliberadamente los ojos ante el hecho de que los verdaderos carcinógenos físicos, químicos y biológicos son las mismas condiciones que él mismo ha creado para esos pobres ratones. Estas incluyen privarlos de su entorno natural y alimento, aislarlos y encerrarlos en jaulas aisladas, albergarlos, mimarlos y protegerlos, endogamiarlos artificialmente, mantenerlos imperturbables en habitaciones con aire acondicionado y alimentarlos con caseína, almidón de maíz, aceite de semilla de algodón, vitaminas y sales sintéticas.

En otro lugar, Cowdry aporta dos tablas de datos experimentales para mostrar modificaciones en el desarrollo del cáncer por alteración en (a) las proteínas de la dieta y los aminoácidos esenciales y (b) las vitaminas B de la dieta. Luego hace los siguientes comentarios: "Las vitaminas y los aminoácidos esenciales pueden modificar la producción de cáncer... Es difícil explicar estos y otros hallazgos. No se debe suponer que la sustancia dietética particular en deficiencia o exceso actúa directamente sobre el tejido en el que se produce el cambio neoplásico" (p. 401). Esto es claramente un rechazo de los datos disponibles. Equivale a decir que no se debe suponer que el funcionamiento satisfactorio o insatisfactorio de una fábrica tenga relación alguna con la armonía o falta de armonía de las materias primas que se le suministran.

"Sería completamente prematuro inventar alguna dieta preventiva del cáncer para el hombre basándose en estos hallazgos, como acertadamente advirtió Greenstein (1947)," escribe Cowdry y luego añade: "Por un lado, la duración de la vida humana es mucho más larga que la de estos animales de experimentación que el cumplimiento de una dieta tan hipotética no sería factible durante los muchos años, que en algunos casos ascienden a casi un cuarto de siglo, de períodos de latencia en la carcinogénesis" (p. 401).
Sin embargo, "una alimentación insuficiente prolongada en los animales reduce definitivamente la incidencia de varios tipos de tumores espontáneos" (p. 429).

"Los datos disponibles se refieren principalmente a la incidencia de tumores y no a su tasa de crecimiento después de haber comenzado. Los pocos casos en

que el crecimiento es modificado por factores dietéticos son evidencias insuficientes sobre las cuales basar cualquier medida terapéutica en el estado actual de nuestro conocimiento" (p. 402). Nos parece que Cowdry no está interesado en reducir la incidencia de tumores; está interesado sólo en el problema de encontrar medidas terapéuticas para la cura del cáncer y eso no a través de la rectificación de nuestros hábitos nutricionales, sino a través de alguna pastilla fantasiosa u otra.

Es interesante saber cuándo y dónde los científicos descubrirán por fin las verdaderas causas del cáncer. Hasta ahora se han descubierto unos 400 "agentes cancerígenos", sobre los cuales Cowdry dice: "Probablemente en menos del uno por ciento de los cánceres que enfrentan los médicos son detectables los carcinógenos reales o una combinación de carcinógenos" (p. 390).
Contra esto ya hemos visto cómo la dieta "normal" (antinatural) promovió tumores en 80 de 100 ratones libres de cáncer en un caso y en 150 de 198 en otro caso. La restricción parcial de esa dieta redujo esos 150 tumores a 38; su racionamiento inhibió considerablemente la frecuencia del cáncer entre naciones enteras y su reemplazo por nutrición natural tendió a prevenir el desarrollo del cáncer por completo. Se podría haber esperado que Cowdry considerara ahora la nutrición natural como la respuesta al problema de combatir el cáncer y dejara de desperdiciar dinero. dedica su tiempo a investigaciones inútiles sobre todos los demás agentes cancerígenos, sino que ni siquiera está dispuesto a incluir entre sus otros factores cancerígenos la única causa del cáncer, la mala alimentación, sino que lo llama simplemente un factor "modificador" y lo subestima con argumentos infundados.
Todavía desconcertado por el comportamiento de las células malignas, escribe (p. 43):

"No hace falta decir que un Aristóteles, o un Darwin, si estuvieron hoy con nosotros, podrían reunir todos los datos que conocemos sobre las células cancerosas y explicar su comportamiento maligno. Quizás en los próximos años esto se haga y nos preguntemos por qué permanecimos ciegos durante tanto tiempo. Mientras tanto, avanzamos a pasos agigantados aprendiendo un poco aquí y allá." Pero me permito señalar que aquí no se necesita ni un Aristóteles ni un Darwin. Es suficiente que Cowdry salga de los confines de su laboratorio y, olvidando por un momento su existencia, para dirigir sus ojos hacia el

las estrellas, el sol, la luna, los árboles y las flores, para sumergirnos mentalmente en sus misterios y percibir con qué precisa regularidad gira el mundo entero. ¿Puede algún científico destruir ese mundo y construir su propio mundo en su lugar? Los científicos destruyen ese mundo vivo, ese mundo en movimiento y presentan a la humanidad un mundo de su propia construcción, con su pan, sus aminoácidos, sus vitaminas artificiales y sus sales sintéticas. Es interesante saber si después de leer estas líneas los científicos seguirán anteponiendo su propio conocimiento a la sabiduría de la naturaleza de la Tierra.

Más adelante Cowdry enumera numerosos casos de desaparición espontánea de tumores malignos y finalmente llega a las siguientes conclusiones (p. 545):

"1. Algunos cánceres primarios muy pequeños aparecen ocasionalmente en grandes números en la mama, la próstata y el útero. Muchos de ellos no se desarrollan, permanecen latentes durante años o retroceden por completo de forma espontánea.

"2. No es infrecuente observar alteraciones, generalmente temporales, en el tamaño de los cánceres bien desarrollados. Estas pueden deberse a la acción de muchos factores que afectan el volumen de las células malignas y del estroma.

"3. Ocasionalmente se producen alteraciones inexplicables en el tipo de tumores malignos sin motivo evidente.

"4. Hay varios ejemplos registrados de desaparición de Neuroblastomas en niños. En algunos de ellos esto se correlaciona con una diferenciación progresiva de las células malignas por razones desconocidas.

"5. Se han verificado algunos casos de regresión completa del cáncer. descritos que no pueden atribuirse al tratamiento administrado. Evidentemente, algunos tipos de células malignas en casos extremadamente raros están controlados por mecanismos fisiológicos".

¿Cuál podría ser la causa de la regresión espontánea de los tumores, sino algún cambio fortuito e imperceptible en los hábitos nutricionales del paciente? Sólo puede haber un método para lograr el éxito

Tratamiento para el cáncer. Primero hay que privar al tumor de los alimentos degenerados, y luego literalmente hay que matarlo de hambre y matarlo, reduciendo al mínimo la ingesta de nutrientes incluso naturales. En caso de necesidad, también las células normales pueden mantenerse en un estado de semi-inanición durante un cierto período de tiempo. Después de la desaparición del tumor, pueden recuperar fácilmente su fuerza anterior.

La mano de obra y los gastos de preparar alimentos cocinados son Nada más que puro desperdicio

Como ya hemos visto, el verdadero hombre vive únicamente de alimentos crudos. Todos los alimentos cocinados y bebidas que se consumen en el mundo se pierden sin rumbo. El dinero gastado en ellos se desperdicia en vano. A primera vista esta afirmación puede parecer increíble, pero es la simple verdad, cuya prueba he obtenido por mi propia experiencia personal.

Al principio pensamos que deberíamos aumentar la ingesta de alimentos crudos en la misma proporción que redujimos el consumo de alimentos cocinados, pero pronto nos dimos cuenta de que estábamos equivocados. Aunque en el período inicial hubo una demanda bastante grande de alimentos naturales para restaurar las pérdidas persistentes sufridas por el cuerpo y reconstruir los órganos reforzándolos con nuevos complementos de células activas, posteriormente esa demanda disminuyó constantemente.

También nos sorprendió la poca cantidad de comida que consumía nuestra hija Anahit. Su madre, con su miedo preconcebido a la desnutrición, solía obligarla a comer más, pero la niña se negaba persistentemente a hacerlo. Poco a poco me di cuenta de que las frutas y los cereales crudos son nutrientes extremadamente concentrados y de la más alta calidad, por lo que una cantidad muy pequeña de ellos satisface plenamente las necesidades de nuestro organismo. Por eso nunca se debe obligar a un niño que come alimentos crudos a comer más de lo que desea. No es un cuento de hadas cuando oímos hablar de una persona que subsiste durante meses con un dátil o una nuez al día.

Los consumidores de alimentos cocinados pueden deleitarse con platos llenos de comida cocinada, porque no contienen ningún alimento en el pleno sentido de la palabra.

Los animales herbívoros, a su vez, consumen enormes cantidades de hierba, porque ésta se compone en gran medida de forrajes; los nutrientes reales que contiene se encuentran dispersos y en cantidades muy escasas.

Estos animales vacían sus intestinos de masas de fibra varias veces al día, mientras que el consumidor normal de alimentos crudos sólo siente la necesidad de realizar un movimiento al día. La flatulencia excesiva, la presencia de restos de fruta no digerida en las heces y la necesidad de defecar más de una vez al día son signos de comer en exceso, que el comensal templado debe evitar. La cantidad de fruta que normalmente como no es mayor que la que consume cualquier consumidor de alimentos cocinados y aficionado a la fruta. A esto le agrego un plato de ensalada de maíz al día, que sirve para cerrar la brecha nutricional que existe en todos los consumidores de alimentos cocinados, debido a la insuficiencia de alimentos naturales. En esta sencilla comida no hay lugar, por supuesto, para todos los alimentos degenerados que antes tomaba.

¿Cuál sería el panorama si de repente el mundo entero recobrara el sentido y adoptara las leyes naturales de la nutrición? Incluso si la producción de frutas se mantuviera en su nivel actual, después de permitir a cada persona un plato de ensalada de verduras o de maíz al día y satisfacer así plenamente las demandas nutricionales de todo el mundo, quedarían como excedentes no deseados todos los alimentos de origen animal, azúcar, té, café, cacao, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, tabaco, margarina, así como la mayor parte de las legumbres y cereales que se consumen en la actualidad.

Veamos ahora qué pasa, después de todo, con toda esta comida degenerada. que se consume en el mundo actualmente. De hecho, se elimina de tres maneras.

1.Debido a la deficiencia en el complemento de células especializadas, el El verdadero hombre está obligado a tolerar la presencia de un cierto número de células parásitas formadas a partir de alimentos cocinados, para mantener el volumen mínimo de sus órganos y sistemas.

2. El falso hombre consume una enorme cantidad de alimentos degenerados.

3. Independientemente de si el individuo está compuesto de un solo cuerpo o de una combinación de dos cuerpos (como lo demuestra su relativa delgadez o su robustez), la porción sobrante de alimento, que se introduce en el organismo a través de la adicción y que está más allá del poder de asimilación de las células, simplemente se quema y sale del cuerpo por varios canales. La cantidad de alimentos así desperdiciados constituye una enorme proporción de la ingesta total de alimentos.

El aspecto más deplorable de la cuestión es el hecho de que las células especializadas gastan gran parte de la energía que obtienen de los nutrientes naturales para descomponer los alimentos del falso hombre, para absorberlos en el torrente sanguíneo, para asegurar el buen funcionamiento de los órganos excretores y expulsar del cuerpo los efectos nocivos de los alimentos cocinados. Por ejemplo, después de haber trabajado incesantemente durante todo el día, las células activas tienen derecho a un poco de descanso; en lugar de ello, se ven obligados a dar vueltas en la cama hasta el amanecer para expulsar del organismo las calorías sobrantes que el falso hombre introduce con avidez en el cuerpo.

En el pasado, fui entregado a la glotonería y la adicción a la carne en un grado extraordinario. Como resultado, había sufrido de insomnio toda mi vida. No recuerdo haberme acostado antes de medianoche ni haberme despertado lo suficientemente temprano para ver el amanecer. Solía permanecer despierto hasta las tres o cuatro de la mañana y levantarme a las ocho o nueve con la cabeza pesada. Afortunadamente, después de adoptar el consumo de alimentos crudos, mi insomnio desapareció por completo, pero si alguna vez intento cenar mucho por la noche, me veo obligado a permanecer despierto hasta el amanecer. Desde que tenía 2 años, Anahit nunca se despertaba durante la noche.

Las vitaminas y sales que se encuentran en los alimentos cocinados son falsas, muertas, desequilibradas y dañinas. Los alimentos cocinados no son más que materiales de construcción rotos y combustible inadecuado; Las células inútiles que se forman a partir de tales materiales de construcción suponen una carga no deseada para las células normales. El calor que se obtiene de dicho combustible es excesivo y nocivo, mientras que la energía que se genera a partir de él (energía motriz) es superflua y sin valor. Esta energía pone en movimiento sin rumbo los motores de la fábrica fuera del horario laboral; obliga al corazón a trabajar al doble de su ritmo nor

perturba el descanso que tanto necesitan los mecanismos vitales de toda la fábrica, cansándolos y desgastándolos en vano. El insomnio es un ejemplo de sus efectos nocivos.

¿Qué sucede cuando médicos desacertados desarrollan métodos para reducir la obesidad? Planean una restricción general en la ingesta diaria de alimentos, como resultado de lo cual sus listas de alimentos prohibidos incluyen artículos dietéticos tan esenciales y altamente nutritivos como nueces, almendras, pasas, dátiles, higos y plátanos. En otras palabras, reducen el peso de la persona bajo tratamiento al precio de demacrarla y debilitarla aún más, perjudicando así gravemente su salud. En tales casos, por la reducción de alimentos degenerados, el falso hombre pierde sólo algo de su combustible superfluo, mientras que por la restricción de alimentos naturales las células normales quedan privadas de algunos nutrientes extremadamente esenciales. De ello se deduce, pues, que el hombre falso se mantiene firme en su lugar, mientras que el hombre real está cada vez más demacrado.

Nos encontramos con un ejemplo muy divertido del efecto de la restricción Dieta durante el estudio del cáncer. Al discutir esta cuestión, Cowdry afirma: "Es evidente que la reducción en la incidencia del cáncer de mama, provocada por restricciones dietéticas, está relacionada con una disminución de la actividad ovárica en ratones" (op. cit. p. 398). ¿Qué más queremos? Se ha descubierto así la causa del cáncer de mama. Ahora corresponde a los médicos detener por completo la actividad ovárica en las mujeres para salvarlas por completo del cáncer de glándula mamaria.

Pero seguramente hay una explicación bastante sencilla de lo que realmente sucede. La LIMITACIÓN IMPENSADA de la ingesta calórica tiene dos efectos contrarios en el organismo. Por un lado, el consumo restringido de alimentos degenerados inhibe la formación de cáncer, mientras que, por otro lado, la ingesta reducida de alimentos naturales interfiere con la actividad normal de los ovarios.

La ciencia médica está llena de contradicciones tan deplorables. Cuando un cierta enfermedad atrae hacia sí las corrientes dañinas de alimentos no naturales, el organismo del paciente adquiere inmunidad parcial contra alguna otra enfermedad. Por ejemplo, las personas que padecen diabetes,

la arteriosclerosis y ciertas enfermedades infecciosas son menos propensas al cáncer. Incluso se han realizado experimentos descabellados sometiendo a personas a la influencia de diversas bacterias para la supuesta prevención del cáncer.
Lo mismo ocurre en menor escala durante las vacunaciones, cuando al inducir formas más leves de una enfermedad se protege a los niños contra ataques graves en el futuro. En el momento en que los hombres decidan salvaguardar la salud de sus hijos mediante leyes naturales, esas medidas antinaturales se volverán innecesarias, los niños inocentes quedarán libres de vacunas peligrosas y la vacunación pasará a la historia.

Los experimentos muestran que una vez que el hombre falso ha sido llamado a existencia, las restricciones dietéticas parciales no pueden frenar su desarrollo. Incluso una degeneración del 10 al 15 por ciento en los alimentos es suficiente para mantenerlos vivos. El hombre sensato debe tener cuidado de no darle a ese monstruo un solo grano de alimento. He limpiado completamente las articulaciones de mis pies de todas las concreciones gotosas, pero si en algún momento tengo la oportunidad de comer carne, unas horas más tarde unos martillazos me informan que el ácido úrico ha penetrado en las articulaciones de los dedos gordos del pie. A menudo solía hacer estos experimentos en los primeros años de mis estudios sobre el consumo de alimentos Evidentemente, los sitios limpios de ácido úrico todavía están vacíos y los caminos que conducen a ellos están abiertos. Tan pronto como un bocado de carne se introduce en el cuerpo, se convierte en ácido úrico, que luego se apresura a ocupar el lugar que le ha sido asignado.

Las células del falso hombre tampoco retroceden con facilidad. Ellos mienten al acecho, medio muerto, pero expectante. Tan pronto como les llega un trozo de alimento degenerado, comienzan a revivir y multiplicarse.
El control del peso corporal debería confiarse exclusivamente a los alimentos naturales. Quien sugiere que adelgazar demasiado no es bueno para la salud, en efecto, recomienda cuidar y nutrir decenas de kilos de células enfermas y parasitarias para mantener la gordura de su cuerpo. Simultáneamente con la muerte del hombre falso, la nutrición natural aumentará, lenta pero seguramente, el peso del hombre real hasta el nivel normal exigido por la naturaleza.

Después de deshacerse de esas masas de carne inútiles, el hombre que antes cargaba su cuerpo con 40 o 50 kilos de células enfermas y no podía subir un escalón sin ayuda de un soporte, ahora podrá correr montaña arriba sin moverse un pelo. Una persona así nunca debería preocuparse por su rápida pérdida de peso; al contrario, debería alegrarse de ello. Una persona sensata no debería tolerar ni un solo grano de carne inútil en su cuerpo. En una palabra, todo el mundo debería por fin comprender que con la introducción de cada bocado de comida cocinada en su cuerpo alimenta al hombre falso, su enemigo implacable, su insensible verdugo; sostiene todas las enfermedades conocidas y desconocidas; allana el camino para su propia muerte.

En opinión de quien come alimentos cocinados, es necesario comer bien para mantener una buena salud. En su opinión, un estómago vacío significa un cuerpo hambriento. No sabe que el hombre con el estómago lleno es en realidad un hombre enfermo. A su estómago le resulta difícil expulsar los alimentos no naturales en el momento adecuado. El estómago del que come crudo, en cambio, está siempre vacío o, en todo caso, es tan ligero que no siente la presencia de nada en él. Siente la plenitud de sus intestinos, porque es allí donde se transfiere inmediatamente la comida que ha ingerido. Incluso el exceso de comida no permanece mucho tiempo en su estómago; pasa rápidamente a los intestinos y, digerido o no digerido, sale del cuerpo sin causar el menor daño al organismo.

Por lo tanto, nunca se generan gases en el estómago de una persona cruda. comensal. Si se consume una cantidad excesiva de alimentos, se pueden generar gases en los intestinos, pero estos tienden a salir del cuerpo por la ruta normal. El consumidor crudo ve la diferencia entre los dos sistemas de nutrición con mayor claridad cuando intenta disfrutar de una buena cena después de unos meses de abstinencia. Es entonces cuando se pregunta cómo pudo haber arrastrado una existencia tan enfermiza y miserable y haber considerado normal ese repugnante modo de vida.

La Medicina del Comedor de Alimentos Cocidos es Totalmente Ciencia errónea

Como vimos, las enfermedades surgen por la disipación de las materias primas integrales de la fábrica humana. Por tanto, la salud sólo se puede recuperar si se restablece la integridad de esos materiales. Pero ¿cuál es la base de toda la actividad de la ciencia médica moderna? ¿Qué es exactamente lo que realizan los médicos? Hacen vanos intentos de restaurar esa integridad por medio de alimentos degenerados, vitaminas artificiales, sales, hormonas y una multitud de brebajes venenosos, y al mismo tiempo eliminan y desechan glándulas y órganos enteros que han quedado irreparablemente dañados e incapacitados como resultado de una enfermedad. resultado de la desintegración de las materias primas naturales.

Toda la humanidad vive en un estado de terrible ignorancia. En la opinion de Para quienes comen alimentos cocinados, el consumo de alimentos cocinados es algo bastante natural, mientras que alimentarse según las leyes de la naturaleza es un experimento, y además, un experimento peligroso. En realidad, los hombres han destruido sin querer el EQUILIBRIO PERFECTO desarrollado por la naturaleza, y desde hace miles de años han estado haciendo EXPERIMENTOS SIN SENTIDO mediante alimentos cocinados, preparaciones artificiales y sustancias venenosas para encontrar un nuevo equilibrio, su propio equilibrio. Los resultados inmediatos de esos experimentos son las numerosas enfermedades que prevalecen en el mundo hoy.

Cuando invito a la gente a adoptar el consumo de alimentos crudos, no propongo un nuevo experimento. Al contrario, les insto A PONER FIN A LOS EXPERIMENTOS ABSURDOS QUE SIEMPRE ESTÁN EN CURSO Y A VOLVER A LA FORMA DE VIVIR NATURAL.

Por tanto, siempre que no carezca de sentido común, el lector no debe esperar a que otros realicen ese "nuevo experimento" y le informen del resultado. Debería detener inmediatamente sus peligrosos experimentos y volver a su forma de vida normal.

Los productos finales de todos esos experimentos, las obras maestras de Los laboratorios de investigación del hombre son las píldoras y los polvos con los que los científicos desean alimentar al mundo, mientras que las obras maestras del laboratorio de la naturaleza son el trigo, la nuez y la manzana. Todos debemos elegir entre estos dos. Todos los alimentos cocinados son sustancias artificiales.

privados de sus cualidades naturales. Tienen tanto valor nutritivo como las tabletas de vitaminas y los extractos alimentarios ampliamente publicitados.

Hay muchas especies de seres vivos, no tienen médicos, ni hospitales ni farmacias, pero, a excepción de los que están bajo el cuidado del hombre, viven sin sucumbir a enfermedades y completan el lapso de vida que les corresponde según su condición física. constituciones, que varían desde unos pocos días hasta cientos de años. Debido a la perfecta estructura de su cuerpo, el ser humano debería disfrutar de una vida más larga y saludable que cualquier otra criatura en esta tierra. Incluso en ausencia de una alimentación cruda completa, hay casos registrados de hombres que pudieron alcanzar edades comprendidas entre 150 y 180 años, simplemente viviendo en condiciones que evitaran la degeneración extrema de los alimentos. El hecho mismo de que la mayoría de la gente viva menos es una clara indicación de que algo anda mal con su forma de vida. Los animales se alimentan principalmente de hojas verdes y tallos de plantas. La humanidad tiene a su disposición los más sanos y concentrados nutrientes de la más alta calidad que, habiendo pasado por las hojas y tallos, los troncos y ramas de aquellas plantas, se han concentrado en sus semillas y frutos.

Ha llegado el momento de que los biólogos admitan que se han desviado del camino correcto y que están llevando a cabo sus investigaciones en ámbitos equivocados. Deben confesar, además, que no es posible compensar las pérdidas de constituyentes nutritivos naturales mediante preparaciones artificiales; que los venenos no tienen la capacidad de restaurar las degeneraciones de los diversos órganos; que nuestros órganos y glándulas son partes inseparables de nuestro cuerpo y por lo tanto no deben ser mutilados ni extirpados. Hoy les muestro un método muy simple y fácil para aliviar al cuerpo humano de todas las enfermedades de manera efectiva y concluyente. ES LA DESTRUCCIÓN DE LAS CÉLULAS ENFERMAS E INÚTILES DEL CUERPO, AL CORTAR EL SUMINISTRO DE ALIMENTOS NO NATURALES, Y SU REEMPLAZO POR CÉLULAS SALUDABLES Y ESPECIALIZADAS PRODUCIDAS A PARTIR DE NUTRIMENTOS NATURALES.

Para estar plenamente convencido de la validez de mis argumentos, bastan unos meses de trabajo.

¿Cuál debería ser el objetivo de médicos y biólogos sino liberar de la humanidad por las enfermedades? Comer crudo es la manera de alcanzar ese objetivo.

Deben declarar inmediatamente si realmente desean ver una mundo libre de enfermedades. Si pueden demostrar que sus propios cálculos son más precisos que los cálculos hechos por la naturaleza, y que los consumidores crudos de todo el mundo sucumben a las enfermedades en lugar de recuperar su salud, me retiraré inmediatamente de la arena en compañía de mis libros y luego Mantén mi paz. De lo contrario, seguramente no podrán obligar a la humanidad a soportar enfermedades simplemente para mantener abiertas las puertas de los hospitales y las farmacias.

Deben reconciliarse con el pensamiento de que en adelante el La preparación de alimentos cocinados y sus recomendaciones se considerarán crímenes contra la humanidad en su conjunto, y los "tratamientos" mediante venenos como la hechicería de la era del consumo de alimentos cocinados. Los médicos sabios y humanos abandonarían inmediatamente esas recomendaciones e invitarían a la gente a someterse a las ordenanzas de la naturaleza. Las manos del médico al que le queda una chispa de conciencia en el corazón deberían temblar al escribir los nombres de sustancias venenosas y vitaminas artificiales, y sus labios deberían temblar al pronunciar los nombres de los alimentos cocinados. Sus operaciones equivalen a imponer la pena de muerte a personas inocentes. Que esto también lo entiendan todos los

Quizás a algunos de mis lectores no les guste mi tono de escritura. En Según su opinión, mis expresiones deberían ser preferentemente más científicas (adornadas con una terminología latina ininteligible para la mayoría de la gente), más conciliadoras (complacientes), más serias (hipócritas), más conciliadoras (sin escrúpulos), más corteses (mentirosas) y más discretas (derrotistas).). Pero prefiero ser resolutivo, sincero y audaz. Y así seré, aunque encuentre al mundo entero en mi contra. Confío en que todas las personas sensatas me apoyarán y las generaciones futuras me defenderán.

Cuando considero la recomendación de sopa de pollo, la yema de el huevo, el hígado frito o la fruta guisada a los inválidos, y especialmente a los niños pequeños, es un acto criminal, no hago una acusación calumniosa. Ni

¿Peco contra la verdad cuando considero brujería todas aquellas operaciones médicas en las que, en lugar de limpiar los vasos sanguíneos del paciente que se encuentra en el umbral de la muerte con la ayuda de una nutrición natural, fortalecen los músculos de su corazón y le otorgan darle una nueva vida larga, dilatan sus vasos mediante irritantes venenosos, estimulan las funciones del corazón mediante "latigazos", reducen la cantidad de sangre mediante sangrías o la degeneran y diluyen por medios artificiales. Bircher-Benner y también muchos otros científicos concienzudos han considerado tales operaciones como brujería, engaño y bufonería.

Seguramente no soy culpable de inmodestia cuando, confiando en mi Con medios personales y extremadamente limitados, realizo investigaciones minuciosas y luego, basándose en mis descubrimientos, declaro que los citólogos son culpables de locura cuando primero queman miles de componentes nutritivos de alimentos naturales y someten las células a una degeneración extrema, para luego desperdiciarlas. millones de dinero público en vanos intentos de devolver a esas células TODOS SUS MECANISMOS Y FUNCIONES PERDIDAS por el descubrimiento de una SOLA SUSTANCIA ARTIFICIAL.

Tomemos como ejemplo al médico a cuyo cuidado había confiado a mis dos adorables hijos. En primer lugar, con el pretexto de favorecer su digestión y mantener sus fuerzas, les prohibió la fruta cruda y les recomendó compotas y "comidas nutritivas". Más tarde calificó de malaria las autointoxicaciones y autoinfecciones resultantes de esas recomendaciones, prescribió dosis aterradoras de quinina y, más tarde aún, mediante innumerables exámenes y experimentos, las más rigurosas "dietas" y enormes cantidades de diversas drogas y Los antibióticos modernos privaron a los niños de sus últimas reservas de energía. Un médico así seguramente fue culpable del CRIMEN MÁS ABOMINABLE, aunque hizo todo sin querer. Ahora, para que no repita el mismo delito contra otros niños, debemos hacerle comprender su culpa y hacerle comprender que es culpable del crimen más atroz. Si las drogas que

mis hijos tomaron en 14 años fueron utilizados directamente, todo un ejército sería completamente aniquilado.

La situación es más o menos la misma hoy. En esta era de ciencia progreso, todavía veo numerosos niños pálidos y débiles cuyas madres recurren a todo tipo de estímulos y amenazas para obligarlos a comer arroz, carne, huevos, pan, miel, mantequilla y bollería, mientras al mismo tiempo les prohíben estrictamente pepinos y plátanos por "ser indigeribles", cerezas y uvas por "provocar diarrea", y moras y melones por "dar fiebre". ¿Cómo puedo tolerar con indiferencia esta deplorable situación?

Todo el mundo sabe lo compleja que es la estructura del organismo humano. Un grano de maíz tiene exactamente la misma estructura compleja. Cuando lo hacemos brotar, se convierte en un cuerpo activo y próspero que vive y respira como un ser humano, excepto que no puede hablar ni caminar. Los miles de sustancias indispensables para el funcionamiento regular de todos los componentes grandes y pequeños de nuestro cuerpo se acumulan en él en las cantidades necesarias y mediante los cálculos más precisos. Cuando convertimos el trigo vivo en pan, destruimos todas las sustancias que contiene salvo sus cenizas: el almidón muerto y el azúcar. Imaginando que esas cenizas son un verdadero alimento, la madre bien intencionada se las da a su hijo, pero tiene miedo de darle el trigo vivo.

Del mismo modo, todos los alimentos cocinados del mundo, que los miopes consideran un buen alimento, no son más que montones abigarrados de cenizas olorosas y muy condimentadas. Las vitaminas y vitaminas descubiertas en ellos por los biólogos son sustancias antinaturales y sin vida.

Tan pronto como la célula vegetal viva se cocina, deja de ser alimento; sale de su estado natural y se convierte en algo artificial. Cuando una madre le da a su pequeño bebé su primer pan, leche en polvo o cualquier otro producto cocinado, comienza a utilizar esas sustancias artificiales para realizar los experimentos más despiadados e inhumanos con su hijo.

El error básico de la ciencia médica reside en su deplorable miopía. Incluso un citólogo tan eminente como Cowdry considera

alimentos vivos y perfectos como el trigo, las semillas y las frutas para formar "dietas más bien uniformes y sencillas de origen local". En contraste, considera los montones de cenizas coloreadas que consumen los hombres como "una gran variedad de alimentos recolectados de muchas partes del mundo" (op. cit. p. 220), y espera que Aristóteles venga y le muestre los diferencia real entre los dos.

Si bien desafío fuertemente el actual sistema terapéutico, no No odiar a nadie. Simplemente abrigo un profundo sentimiento de lástima por todos los hombres y mujeres sin excepción, porque han estado cometiendo esos crímenes contra sus propias personas, contra sus parientes y contra la humanidad sin saberlo y sin reflexionar. Pero aquellos que persistan en sus errores después de leer estas líneas serán condenados por todo ser humano inteligente.

Ha llegado el momento en que los biólogos deben elegir una de las Se les abren dos caminos. O deben aceptar la sabiduría infalible de la naturaleza y liberar a la humanidad de todos sus sufrimientos a la vez o, ignorando las leyes de la naturaleza y confiando únicamente en su propio juicio, deben considerar el pan blanco como superior al trigo vivo, considerar lo artificial como algo superior al trigo vivo. preferible a lo natural, y persisten en sus experimentos dañinos como antes. ¿Cuál será el resultado entonces? Supongamos que la situación actual continuara durante algunas generaciones más, tiempo durante el cual la cantidad de drogas se duplicó; el número de vitaminas artificiales se cuadruplicó, cada casa se convirtió en hospital y cada individuo se convirtió en médico. ¿Qué deberíamos ganar con todo esto, cuando los propios médicos sucumben a las enfermedades con más frecuencia que cualquier otra clase de personas y, en general, mueren antes que los dem

Toda la responsabilidad de desviar al mundo recae en el destacados especialistas: los biólogos investigadores y los profesores de medicina. No se debe culpar a los médicos comunes, porque simplemente ponen en práctica lo que les han enseñado sus maestros. A ningún ingeniero se le confía jamás el mantenimiento de una fábrica antes de haber conocido todos los detalles de su funcionamiento. Seguramente no es posible llenar a un grupo de personas con algunos restos elementales de

conocimientos, conjeturas fantasiosas, suposiciones hipotéticas y teorías contradictorias, y luego concederles total libertad para jugar con las vidas de sus semejantes mediante miles de venenos, instrumentos tortuosos y órdenes caprichosas, y todo ello sin ningún tipo de permiso ni obstáculo. Supongamos por un momento que todos los libros y enciclopedias de medicina del mundo son correctos. Entonces; Para memorizarlos, un médico necesitaría una docena de vidas y ni siquiera así podría comprender ni una milésima parte de los innumerables procesos que operan en el organismo humano.

Si un paciente con una enfermedad crónica consultara a cien médicos, recibiría cien prescripciones y recomendaciones diferentes. Porque los médicos simplemente hacen experimentos y, además, experimentos muy culpables. Como Aquellos que ahora hacen oídos sordos a estas verdades manifiestas, mañana no podrán quitarse la responsabilidad de encima. Cuando los niños de hoy crezcan con el tiempo y se encuentren con mala salud y sumidos en adicciones, pedirán cuentas a todos los biólogos, a los líderes del mundo y a sus propios padres, y exigirán saber qué medidas tomaron cuando Lea estas advertencias. ¿Aún pensaban que su sabiduría era mayor que la naturaleza?

Si no lo creen así, deben poner fin inmediatamente a la destrucción de los alimentos naturales. Éste es el mandato firme de la Naturaleza, que no admite ningún compromiso. Es la ley de todos los universos.

Pero hoy la humanidad vive bajo el completo dominio de los demonios que han transformado esta tierra en un infierno. Esos demonios, habiéndose puesto máscaras de hermosas doncellas, se han sentado en las mesas y en los platos del hombre; se han echado sobre su rostro y sobre su barbilla, sobre sus brazos y sobre sus piernas, sobre su cuello y sobre sus hombros, y desde sus posiciones ventajosas se ríen descaradamente de sus sentidos. Han penetrado en su cuerpo y se han alojado en su corazón y en su alma.

El hombre "civilizado" de hoy ridiculiza la idolatría de épocas pasadas, pero no se da cuenta de que es mucho peor idólatra que los idólatras del pasado. Antiguamente los hombres erigían imágenes de diversos animales y los adoraban; hoy matan a esos animales y adoran sus cadáveres putrefactos.

El hombre "civilizado" de hoy no puede imaginarse el salvajismo en el que el mundo entero vive en la actualidad. La señora "delicada" y "de corazón tierno", que incluso se desmaya al ver unas gotas de sangre en el rostro de un niño, coloca tranquilamente sobre la mesa el corazón, el hígado o la pechuga ensangrentados de un cordero y los corta en pedazos. toda indiferencia, sin reflexionar ni por un momento que sólo una hora antes la pobre criatura estaba llena de vida y vitalidad. Si hubiera visto, desde su infancia, la matanza de un niño junto con la de una gallina o un cordero, tomaría el cuchillo con igual indiferencia y, sin ningún escrúpulo, junto con el corazón del cordero, cortaría el corazón de ese bebé, cocina y come. La única diferencia es que sus ojos se han acostumbrado a uno, pero no a otro, de lo contrario no se habría sorprendido al ver cuerpos humanos ensangrentados colgados en las carnicerías, junto a los cadáveres de vacas. y ovejas.

La humanidad actual está lejos de ser civilizada

Mientras los seres humanos persistan en consumir alimentos cocinados, no podrá haber ni un progreso real ni una paz duradera en la Tierra. Es la comida cocinada la que engendra todas las guerras y masacres del mundo.

Es comida cocinada la que da origen a líderes malvados y dictadores peligrosos como Hitler, Lenin, Stalin, etc. o criminales tan brutales como Abdul Hamid y Talaat y sus seguidores, que masacraron a la mitad de la población pacífica de Armenia y expulsaron a la otra. la mitad de su antigua patria, donde habían vivido durante miles de años, robando y saqueando sus herramientas agrícolas, sus hogares y sus

jardines, sus montañas y sus valles, para luego desfilar descaradamente ante los ojos de todo el mundo "civilizado" con total impunidad.

A pesar del continuo aumento de la producción de maíz, todavía hay una gran escasez de cereales en todo el mundo.

Hay tres razones para esta extraña paradoja: en primer lugar, al convertir el pan integral en pan blanco en todas partes, lo privamos de sus últimos restos de valor nutricional. Luego, con la ayuda de la fertilización artificial aumentamos la cantidad del producto a expensas de su calidad. Finalmente, el hombre falso ha crecido tan rápidamente que el aumento de la producción de alimentos ha sido incapaz de seguir el ritmo de la demanda.

Y la mayoría de las tierras de cultivo se utilizan para alimentar al ganado de las industrias cárnica y láctea.

A primera vista, a los hombres les puede resultar difícil imaginar los enormes beneficios que la humanidad obtendrá del consumo de alimentos crudos.

Casi instantáneamente todas las enfermedades desaparecerán para siempre y todos los añadidos y crímenes desaparecerán de la faz de la tierra.

Al mismo tiempo, la esperanza de vida se duplicará o triplicará y se producirá un avance económico de tal magnitud que, de continuar la situación actual, no estará al alcance del ser humano durante cientos de años.

Estas afirmaciones son hechos y no ficción y, además, todos esos beneficios se pueden conseguir de una manera muy sencilla. Lo único que debemos hacer es respetar las leyes más elementales de la naturaleza y evitar la destrucción del trigo vivo e integral. Si uno tuviera la perspicacia mental para penetrar y percibir la diferencia entre el trigo vivo y activo y el pan incinerado, fácilmente podría deducir la diferencia entre el organismo de un consumidor crudo y el de un cocinado.

comensal.

Veamos ahora la actitud adoptada por los actuales gobernantes del mundo y por otras autoridades responsables ante estos problemas vitales. Las cartas que recibieron de ellos muestran que han leído mi primer libro con interés y que, en general, simpatizan con mis puntos de vista. No he oído ni una sola voz discordante de ningún lado. Pero esto no es suficiente. Mi libro no es una novela interesante para leer una vez y dejar de lado. Es un volumen en el que se analizan los problemas más trascendentales y urgentes de nuestro mundo. Debería leerse una y otra vez, y cada frase debería sopesarse y considerarse cuidadosamente durante horas.

Sería un error si esos gobernantes del mundo trataran el consumo de alimentos crudos como una cuestión rutinaria más y, como todos sus demás problemas políticos y económicos, lo presentaran a "expertos" para su estudio y consideración. Durante miles de años se han realizado numerosos experimentos y estudios, pero todos han fracasado estrepitosamente. Hoy en día, es deber inmediato de las autoridades dirigir a la gente a PONER FIN A ESOS EXPERIMENTOS DESTRUCTIVOS Y VOLVER A SU FORMA DE VIDA NORMAL. Hoy en día, toda persona sensata es experta en determinar la diferencia entre lo natural y lo antinatural, el alimento vivo y las comidas sin vida con sus materiales artificiales y degradados.

La persona que gobierna a millones de personas no puede fácilmente gobernar sobre un solo individuo, su propia persona.

Sólo puede haber dos razones para rechazar los principios del consumo de alimentos crudos: falta de sentido común y falta de fuerza de voluntad. No puede haber una tercera razón. Todas las demás "razones" son meros pretextos que se esgrimen para encubrir esas dos deficiencias. Las personas que se respetan a sí mismas y ocupan puestos de responsabilidad no deberían dar a nadie la impresión de que les falta coraje y rectitud moral.

Aquellos que han estado practicando la alimentación cruda durante dos o tres meses nunca aceptarían regresar a su forma anormal de vida anterior, incluso si fueran conducidos al pie del cadalso. El hombre que cuida de su persona y valora la salud y el bienestar de sus

Los niños harán ese "experimento" de dos o tres meses sin dudarlo un momento. Aquellos líderes que estén interesados en la felicidad y el bienestar de su pueblo (si los hay) deben allanar el camino para la prosperidad de toda la humanidad con su propio ejemplo personal. Éste será su servicio más útil y meritorio a la humanidad.

No es exagerado decir que los alimentos cocinados, al ser antinaturales y sustancias artificiales, no aportan ni un grano de alimento a nuestras células especializadas. Además, los gastos y las molestias que se suponen para proporcionarlos no son sólo disipaciones inútiles, sino que son el medio para la destrucción completa de los órganos del hombre y, de hecho, del hombre mismo. La experiencia adquirida en los primeros meses de comer crudo mostrará claramente a todos la verdad de estas afirmaciones. Vale la pena reflexionar un momento sobre esta cuestión.

Durante los últimos años se ha acumulado una cantidad considerable de información Desde todos los rincones del mundo se han recibido felicitaciones por los éxitos conseguidos con el consumo de alimentos crudos. Esta información muestra que hay miles de consumidores crudos convencidos dispersos por todo el mundo, muchos de los cuales se han curado de enfermedades graves y ahora llevan una vida más feliz. Estas personas no son ni expertos ni científicos; son simplemente hombres educados y cultos que han sido capaces de comprender los principios del consumo de alimentos crudos por su propia percepción y juicio, y han tenido el coraje de tomar la decisión necesaria.

Desgraciadamente, la difusión de mis publicaciones ha tropezado con serias dificultades. Evidentemente, está fuera del alcance de un solo individuo distribuir millones de libros gratuitos en todo el mundo. Presenté solicitudes a varias editoriales de Inglaterra y Estados Unidos, invitándolas a volver a publicar mi primer libro en inglés en sus países. Todos admitieron que el libro era interesante y útil, pero lamentaron que no entrara dentro del alcance de sus publicaciones. Esto era bastante comprensible, porque su publicación habría marcado el fin de todos sus otros libros "dietéticos", ya que nadie familiarizado con los principios de la alimentación cruda lo haría.

les he prestado la más mínima atención. La gente de hoy no puede ver más allá de sus propios intereses abyectos.

Por la presente hago un llamamiento a todas las sociedades, organizaciones filantrópicas, benefactores de buen corazón y humanitarios de espíritu público en todo el mundo para que me presten su amable ayuda. Que me brinden toda la ayuda que puedan en la difusión de mis publicaciones. Pueden encargar veinte, cincuenta o cien ejemplares de mis libros y distribuirlos a su discreción, ya sea vendiéndolos o regalándolos. Cada libro puede salvar vidas, curar a personas de enfermedades graves o abrir la perspectiva de un futuro feliz a los niños. En la actualidad no existe ninguna actividad de mayor valor humanitario que esa.

Si hubiera tenido el beneficio de un libro así hace 15 años, hoy mis dos queridos hijos estarían vivos. Por otro lado, si mi mente no hubiera sido iluminada hace unos 10 años, yo mismo no estaría vivo ahora.
Todas las personas del mundo se encuentran en la misma condición en este mismo momento y necesitan urgentemente nuestra ayuda. Es necesario familiarizarlos lo antes posible con los principios correctos de nutrición.

Hoy veo con mis propios ojos cómo algunas entidades gastan enormes sumas de dinero para distribuir harina refinada, azúcar, leche en polvo y carne en conserva entre los pobres. Al distribuir alimentos tan antinaturales y extremadamente degenerados a la gente, sin darse cuenta cometen un pecado muy grave y violan las leyes de la naturaleza. Estarían realizando el acto más piadoso si abrieran los ojos de esas desafortunadas personas y les enseñaran a ser crudiveganos.

Para todos los adictos a la comida, el negro es blanco y el blanco es negro. Hubo un tiempo en que se pensaba que la Tierra estaba estacionaria, mientras que el Sol y las estrellas giraban alrededor de ella. Si alguien expresaba una creencia contraria, los miopes lo tomaban por loco, porque a sus propios ojos la Tierra estaba firmemente fija en su lugar, mientras el sol se movía por el cielo.

Precisamente la misma mentalidad prevalece hoy. El hombre aparentemente siente en su propio cuerpo que el pepino le "hace daño", mientras que el pan blanco doblemente cocido y el arroz pulido, al ser de fácil digestión, "regulan" las funciones del estómago. Pero no se da cuenta de que, en realidad, es el consumo de ese mismo pan y arroz la verdadera causa de la debilidad de su estómago; De hecho, el pepino es el alimento que lo curará a largo plazo.

Hoy en día, toda la humanidad está convencida de que tan pronto como una persona come un unos pocos platos de comida "nutritiva" cuando tiene hambre, satisface las necesidades regulares de su organismo. Pero la gente no se da cuenta de que las células normales de esa persona no obtienen ni un grano de alimento de esas sustancias muertas y artificiales, y que, a pesar de tener el estómago lleno, permanecen bastante hambrientos.

Hoy en día, toda la humanidad está convencida de que para llevar una vida sana es necesario guiarse por los diversos cálculos científicos de los valores nutritivos de las proteínas, vitaminas y minerales, obtenidos en los laboratorios de investigación. No se dan cuenta de que la mayoría de los cálculos son en realidad representaciones completamente falsas y perjudiciales de la realida

Hoy, cuando alguien enferma, está convencido de que todo lo que tiene Lo que hay que hacer para curarse es encontrar un veneno particular llamado droga. Por eso inmediatamente comienza a buscar esa sustancia milagrosa. Pero no sabe que la terapia con medicamentos es la brujería de esta era del consumo de alimentos cocinados y que ningún veneno podrá jamás realizar ninguna función útil. Tampoco sabe que todas las enfermedades se deben a dos causas únicamente: la continua hambruna de las células normales por falta de nutrientes naturales y los efectos perniciosos de los alimentos cocinados no naturales y otras sustancias venenosas; no hay una tercera causa. Por lo tanto, sólo existe una manera sensata de liberarnos de todas las enfermedades de una vez por todas. Debemos abstenernos totalmente de alimentos y medicamentos no naturales y satisfacer las necesidades de nuestras células únicamente con nutrición natural (crudiveganismo).

Los medicamentos, que comúnmente se consideran medios para curar enfermedades, son, en realidad, la causa de las enfermedades. En términos generales,

Es un error terrible y trágico buscar propiedades curativas en una sustancia sintética o en un nutriente individual. Sin embargo, es precisamente este error el que ha cometido la humanidad durante siglos. No existen sustancias curativas en este mundo; sólo existen factores especiales que causan enfermedades, cuya eliminación todas las enfermedades serán erradicadas automáticamente. Esos factores son los alimentos cocinados y los venenos mal llamados medicamentos.

El hombre de hoy está muy orgulloso de su civilización, pero está lejos de ser realmente civilizado. La civilización real debe medirse no por el mero progreso técnico, sino POR EL ENNOBLEZAMIENTO DE LA MENTE Y DEL ALMA DEL INDIVIDUO, LA CONQUISTA DE LOS VICIOS Y ADICCIONES Y LA EMANCIPACIÓN DEL INTELECTO HUMANO DE LAS SUPERSTICIONES. Para satisfacer su deseo anormal de comida, el hombre de hoy quema en el fuego el 80 por ciento de los alimentos puros y naturales y provoca su propia destrucción creando enfermedades artificialmente. Para satisfacer su egoísmo y orgullo personal, los gobernantes de las naciones siembran las semillas del odio y la enemistad entre los pueblos del mundo y se masacran unos a otros.

Incluso los representantes de la ciencia, desestimando todo sentimiento de misericordia y humanidad, explotan sin escrúpulos el nombre sagrado de la ciencia para promover sus propios intereses mezquinos y, al hacerlo, saquean a la gente de la manera más despiadada.

Una de las pruebas más evidentes de la ignorancia y el atraso del hombre "civilizado" de hoy es su manera de abordar la cuestión del cáncer. Durante decenas de años, ha estado buscando la causa y el tratamiento de una calamidad tan grave en ciertas sustancias químicas específicas, y todavía continúa esa búsqueda sin sentido.

En este sentido, hace cuatro años presenté mis pruebas irrefutables a muchas autoridades del mundo. Hoy vuelvo a presentar esas pruebas, de forma más detallada y ampliada, ilustradas con muchos ejemplos concretos. ¿Por qué los distintos ministerios de salud y otras autoridades responsables se mantienen tan distantes e indiferentes? ¿Por qué la gente continúa con la terrible destrucción de los alimentos naturales? Por que lo hacen

¿Seguir llenando sus libros, periódicos y revistas con recomendaciones contradictorias y dañinas de falsas vitaminas y dietas específicas?
¿Dónde está la conciencia y la benevolencia del hombre? ¿Dónde está la llamada civilización?

Que quienes continuamente hablan sobre la civilización demuestren que ellos mismos son lo suficientemente civilizados como para comprender las leyes más elementales de la naturaleza y comprender lo que significó liberar a la humanidad de todas las enfermedades, duplicar la esperanza de vida, triplicar o cuadriplicar el nivel de vida.

En este sentido, hace dos años surgió de la lejana Los Ángeles un ejemplo desafortunado de la más flagrante apropiación indebida de los derechos de otros. Después de leer mi primer libro en inglés, una señora de California, la señora H. Bulbeck, adopta una dieta completa de alimentos crudos.
Atraída por el aspecto humanitario de la idea, encarga 30 ejemplares del libro y decide difundir el buen mensaje entre sus amigos y familiares. Mientras tanto, al enterarse de que un tal John Martin Reinecke escribe artículos sobre las propiedades "útiles" de los alimentos crudos en la revista "Let's Live" de Los Ángeles, le escribe una carta y le cuenta su método de tratamiento. y la posterior recuperación tanto de ella como de su marido de todas las enfermedades que padecieron.

Después de leer mis libros, muchos pacientes en todo el mundo han adoptado el consumo de alimentos crudos y, como resultado, se han curado de una serie de enfermedades graves, que van desde simples dolores de cabeza y trastornos estomacales hasta enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los pacientes que durante años no habían obtenido ningún beneficio del consejo de los "especialistas" más cualificados y que muchos de ellos habían sido dados de alta de los hospitales como casos desesperados, han recuperado su salud en pocos meses y ahora pueden Disfrute de todas las bendiciones de una vida activa.

La persona que abandona los alimentos cocinados y otras sustancias venenosas es inmune a todas las enfermedades y puede esperar con confianza una vejez verde, de salud y vigor, libre de la constante maldición de las enfermedades. En la siguiente parte de este libro, el lector encontrará una

Selección de las numerosas cartas que recibo a diario de antiguos pacientes deseosos de ayudar a otros narrando sus experiencias. Con este espíritu la señora Bulbeck decidió escribir al señor Reinecke.

Ese caballero ignora mi derecho sobre mi propio libro, copia palabras ¡Por palabra cada una de las seis máximas que figuran en la portada de mi libro! los inserta en las ediciones de febrero y abril de 1965 del "Let's Live" Revista como parte de un artículo titulado "Aventuras en Alimentos Crudos", luego ofrece vender información adicional al precio de $5. Pero lo más curioso de todo es el hecho de que en una nota introductoria los editores de la revista confirman que esos contenidos pertenecen al autor del artículo. La gente no debería leer una publicación como "Let's Live" Revista, que sobrevive gracias a anuncios de vitaminas artificiales y preparados "dietéticos".

Desde hace más de una década he abandonado la vida social y me he privado de todo placer. He sido extremadamente frugal con respecto a las necesidades de mi familia y a las mías, pero no he dudado ni un momento en gastar todos mis ahorros en realizar estudios y publicar libros, de los cuales ya he distribuido gratuitamente 10.000 ejemplares a organizaciones científicas. e individuos en todos los rincones de la tierra. He hecho estos sacrificios para mostrar al mundo entero el verdadero camino hacia una vida feliz y natural, y todo el tiempo he protestado con el corazón y el alma contra vender tales consejos por dinero.

Pero hoy el señor JM Reinecke, haciendo un uso lucrativo de mis ideas y mis máximas, exige una tarifa de cinco dólares para enseñar a la gente a comer. ¡alimentos naturales! Éste es, de hecho, el aspecto más inquietante de la cuestión.

He aquí extractos de los dos artículos del señor Reinecke:

VIVAMOS

febrero de 1965 :

AVENTURAS EN LOS ALIMENTOS CRUDOS POR JOHN MARTIN REINECKE

Originador y explorador de frutas estadounidense

En la presente serie de artículos el autor da sus opiniones basado en experimentos personales, además de sus muchas experiencias mientras vivió y estudió pueblos de muchos climas. sus dietas de alimentos crudos y frutas saludables. —Ed.

Los alimentos crudos deberían ser el único alimento que ingiera el hombre. Comer alimentos cocinados es un hábito antinatural que debe eliminarse de este mundo si se quiere alcanzar una salud perfecta. La alimentación humana debe consistir únicamente en células vivas, porque los alimentos cocinados son la principal causa de todas las enfermedades humanas. Comer alimentos crudos libera a la humanidad de todas las enfermedades y extiende la duración de la vida humana a 140 años o más.

Es el peor de los crímenes acostumbrar al niño recién nacido a la comida cocinada, porque es entonces cuando comienzan todos sus problemas (ver la portada de mi primera edición de "Comer crudo"). Los biólogos deben demostrar que la naturaleza ha cometido un error al no presentarnos los alimentos cocidos. (Primera edición, pág. 32). Un bebé normal detesta el sabor de los alimentos cocinados, que sólo le parecen apetitosos al adicto a los alimentos cocinados, del mismo modo que el opio le parece agradable al drogadicto. (Primera edición, pág. 33). El fuego de la cocina quema y destruye el 90 por ciento del valor de los buenos alimentos crudos. (Portada de mi primera edición).

abril de 1965:

A primera vista parece imposible que podamos librarnos de casi cualquier enfermedad simplemente comiendo alimentos crudos y naturales. Pero lo cierto es que lo “increíble” fácilmente se convierte en realidad cumplida... (Primera edición, p. 45).

Debería ser deber de los biólogos y médicos alentar a las personas comer cosas naturales; no separar los componentes nutritivos de los alimentos, sino comerlos siempre lo más enteros posible, en sus proporciones naturalmente equilibradas y en su estado vivo y crudo. Los médicos y biólogos nunca deberían hablar de la utilidad de los tratamientos separados.

componentes nutritivos individuales, pero debe enfatizar la indispensableidad de los alimentos crudos completos.

BREVE RESUMEN

En términos generales, toda la ciencia de la nutrición puede resumirse en dos puntos principales y convertirse en preocupación de toda la humanidad:

1.La alimentación humana debe consistir enteramente en células vivas en bruto. Sólo aquellos alimentos compuestos por células vivas tienen todas las cualidades necesarias para satisfacer las demandas del organismo humano.

2. En la naturaleza existen cuerpos vegetales comunes y selectos. Los cuerpos vegetales más perfectos y altamente nutritivos son las mejores variedades de frutas, verduras, nueces, cereales y raíces.

En resumen, el hombre goza de perfecta salud cuando se alimenta únicamente de alimentos crudos; está enfermo en la medida en que consume alimentos cocinados; y muere cuando subsiste exclusivamente con tal dieta. (Primera edición, pág. 24).

Nota de cierre del Editor de la Revista:

Debido a la presión de sus funciones no será posible que el Sr. Reinecke para responder cartas. Al recibir $5, le enviará su propia guía diaria de menú de alimentos crudos y recetas para los Estados Unidos y los trópicos con instrucciones completas. Estos no están en forma de libro. Enviar a... - Ed.

Una y otra vez hemos enfatizado el hecho de que todas las frutas, verduras y frutos secos son alimentos perfectos de la más alta calidad, con propiedades nutritivas casi idénticas. Por lo tanto, todas las "guías de menús" y recetas de alimentos crudos carecen de cualquier valor científico o nutricional. Incluso la persona más ignorante puede idear su propio programa dietético, guiado por los dictados de su apetito y su sentido del gusto.

Al recibir el número de febrero de la revista, escribí una carta al editor, Sr. Kay K. Thomas, creyendo que estaría encantado de proteger mis derechos en el futuro:

21 de abril de 1965:

Sr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Ángeles, California.

Estimado señor,

Con sorpresa leí en el número de febrero de "Let's Live" un artículo del Sr. John Martin Reinecke titulado "Aventuras en los alimentos crudos", donde el escritor ha copiado palabra por palabra los lemas de la portada de mi libro, "Raw-Eating", y los ha representado como contenido propio. Corrija este malentendido en su próxima edición y tome medidas para evitar que ocurra algo similar en el futuro.

Arshavir Ter Hovannessian

Desafortunadamente, aproximadamente un mes después, recibí la siguiente respuesta insatisfactoria, en la que se hacía todo lo posible para encubrir al Sr. La deshonestidad literaria de Reinecke:

12 de mayo de 1965:

Avenida Arshavir Ter-Hovannessian Kakh 21, calle Peshan, Teherán, Persia.

Estimado señor:

Respecto a su carta del 21 de abril le escribimos al Sr. John Martin Reinecke para una explicación y esto es lo que nos ha aconsejado;

"Revisé la entrega de mi artículo de febrero y descubrí que en ningún lugar he copiado palabra por palabra ninguna parte de los lemas del Sr. Ter Hovannessian. Todas mis declaraciones sobre los alimentos crudos son mis propios pensamientos y palabras recopiladas a lo largo de 25 años de experiencia y estudio acumulados. Si he hecho alguna declaración similar a la suya, entonces es pura coincidencia y no intencional.

`Supongo que tengo una de las colecciones de libros sobre alimentos crudos más completa del país, y entre ellas encuentro una copia de su librito.

Si lo hubiera copiado, le habría dado el crédito. Recuerdo que su folleto me lo regaló un amigo hace aproximadamente un año; y que le envié al Sr. Ter-Hovannessian $10 para que me enviara algunos folletos más para mis amigos. Eso fue hace alrededor de un mes. Hasta la fecha no he tenido noticias del señor Ter Hovannessian ni del dinero. Si no quiere enviarme sus folletos, que me devuelva el dinero, porque me refiero sólo a la cortesía y al bien de difundir los beneficios de los alimentos crudos que me salvaron la vida hace 25 años.'

(firmado) John Martin Reinecke "Dadas las circunstancias y en Teniendo en cuenta las declaraciones del Sr. Reinecke de que no se apropió de los lemas de la portada de su libro "Raw-Eating", no hemos hecho ninguna corrección en Revista LET'S LIVE.

(firmado) KAY THOMAS, Editor-Editor.

En respuesta a estos argumentos bastante endebles, envié la siguiente carta:

27 de mayo de 1965:

Sr. Kay Thomas, editor-editor. Estimado señor:

Lamento informarle que no considero satisfactoria su respuesta del 12 de mayo a mi carta del 21 de abril.

Hago responsable a su revista de la apropiación indebida de mis pensamientos y lemas por parte del Sr. Reinecke y me reservo el derecho a exigir satisfacción.

Intenta usted justificar el engaño público practicado por el señor Reinecke, que Continúa vendiendo mis pensamientos a cinco dólares cada uno. Mi campaña está dirigida principalmente a ese tipo de extorsiones.

En cuanto a los 10 dólares que el señor Reinecke afirma haber enviado a con un pedido de libros, lamento decirle que no he recibido ni dinero ni carta suya.

ATERHOV

Esta correspondencia terminó cuando la señora Bulbeck tuvo la amabilidad de enviarme el número de abril de la revista "Let's Live", en el que, como se mostró arriba, hay ejemplos aún más evidentes de deshonestidad literaria. Dejo al lector decidir si las "similitudes" entre mis escritos y los artículos del Sr. Reinecke son coincidentes o deliberadas.

El editor no puede quitarse la responsabilidad de encima, porque él conocía perfectamente mi libro, que ya había sido reseñado en su revista varios meses antes, mientras que el Sr.
Reinecke sólo empeora las cosas con excusas y calumnias infundadas.
En cuanto a la cuestión bastante irrelevante de los diez dólares que dice haberme enviado, exijo públicamente saber el nombre del banco o el medio por el cual supuestamente me ha remitido el dinero, sobre el cual no tengo información alguna.

Todas las recomendaciones de dietas específicas deben eliminarse por completo. lejos de la faz de la tierra. La humanidad debe tener claro que los alimentos cocinados NO APORTAN NINGÚN ALIMENTO y que el HOMBRE NO ES CARNÍVORO. Más allá de esto, QUE CADA UNO COMA LO QUE QUIERA Y EN LA FORMA QUE QUIERA. Esto es enteramente una cuestión de gusto individual.

Nuestros "dietistas" han confundido tanto el cerebro de la gente con largas listas de recetas y menús, que mucha gente piensa que yo también pertenezco a esa hermandad de "expertos", y por eso me escriben muchas veces para pedirme un programa de consumo. comida natural. Aquí deseo aprovechar la oportunidad para dar una respuesta colectiva a todas ellas.

De ahora en adelante ya no debería existir ningún programa dietético especial, recomendaciones o horarios para cualquier persona. El ser humano debe comer todo lo que le apetezca, siempre que pueda y en la medida que su apetito le pida, como lo hacen todos los demás seres vivos, desde una hormiga hasta un elefante.
disponible para ellos; Compárese el trébol, el heno,

arbustos de montaña, hojas de árboles y espinas del desierto con cereales, nueces, verduras y frutas.

El que come crudo puede comer una o diez veces al día; él puede alimentarse en una clase de fruta o en cien clases. Desde el punto de vista de la salud, esto no supone ninguna diferencia, porque cada alimento vegetal crudo, tomado por separado, proporciona por sí solo un alimento completo. El consumidor crudo debe guiarse no por listas de recomendaciones "científicas" o "dietéticas", sino por las exigencias de su apetito y paladar, que serán siempre sus guías infalibles en la selección de los nutrientes naturales. La forma más segura, segura y sencilla es consumir nuestros alimentos en el estado en que la naturaleza nos los ha preparado y presentado, simplemente aplastándolos con los dientes. Pero si alguien tiene tiempo y ocio para preparar ensaladas y otros platos combinados, debe comerlos.
inmediatamente después de su preparación; de lo contrario, con el tiempo el hombre se verá empujado a nuevas degeneraciones de los alimentos.

La gente ya no debería leer libros que traten sobre la etiología de enfermedades individuales, diagnóstico, terapéutica, medicamentos, vitaminas, minerales, proteínas, hidroterapia, electroterapia y otros temas similares, porque todas las enfermedades se originan en una causa común y tienen un método común de curación. .

Muchos vegetarianos, e incluso no vegetarianos, que intentan consumir un
Los que consumen poca fruta de lo habitual tienen la presunción de considerarse consumidores crudos. Nadie, sin embargo, puede considerarse un comedor crudo si toma aunque sea una comida cocinada al mes, porque de ese modo nunca podrá liberarse por completo de la enfermedad. Esto se debe a que en las etapas iniciales del consumo de alimentos crudos, un cierto número de células enfermas pueden caer en un estado de latencia y prolongar su existencia en esa condición durante bastante tiempo. Entonces, sólo una comida cocinada al mes puede ser suficiente para resucitarlos y darles la oportunidad de multiplicarse nuevamente. Tan pronto como una persona que come crudo toma un bocado de comida cocinada, seguramente proporciona a las células enfermas un alimento fresco y les da una nueva vida. En consecuencia, cuando alguien no es capaz de liberarse completamente del flagelo de las enfermedades, debe

Busque la causa en esas transgresiones ocasionales y en ningún otro lugar. No puede haber ninguna justificación para esos incumplimientos.

Uno de los argumentos más infundados contra el consumo completo de alimentos crudos, Lo que a veces me llega de algunos países del norte y especialmente de Inglaterra, es la disparidad de las condiciones climáticas. Mientras el hombre pueda encontrar un puñado de cereales crudos, no puede haber escasez de nutrientes naturales en ningún país. Además, dado que los alimentos cocinados no aportan el menor alimento al organismo humano, debe haber suficientes alimentos en todas las regiones del mundo para que la gente consiga alimentarse y sustentar la vida. Al eliminar de nuestra dieta las comidas cocinadas, no restamos valor nutritivo a nuestro alimento; al contrario, nos liberamos de materiales venenosos y nocivos. El significado completo de estas verdades sólo puede ser apreciado por la persona que ha disfrutado de los beneficios del consumo de alimentos crudos durante varios años. Todos esos postulados "científicos" con los que los biólogos intentan presentar los alimentos cocinados como alimento son conjeturas infundadas y vanos engaños.

Tal como están las cosas, en este mismo momento hay ciertos países donde la gente sufre una "escasez" de alimentos y está bajo la constante amenaza de morir de hambre, cuando basta una declaración oficial para realizar el milagro tan esperado de traer abundancia al mundo. Desafortunadamente, esta simple y llana declaración de que COCINAR DEGRASA LOS ALIMENTOS NATURALES Y LOS CONVIERTE EN SUSTANCIAS NOCIVAS no aparece en ninguna parte, a pesar de que ya en 1963 señalé esta verdad incontrovertible a la atención de todas las principales autoridades y círculos científicos del mundo. el mundo. Esta es una indicación sorprendente de cuán profundamente sumergida está hoy la humanidad en la ignorancia, los prejuicios, las supersticiones y las repugnantes adicciones. Palabras como civilización y progreso suenan huecas cuando se aplican a personas que, a pesar de todo lo que se ha dicho y escrito, todavía se niegan a admitir que cocinar es una operación antinatural y perniciosa.

Dicen que los biólogos han hecho estupendos avances en sus conocimientos. Me parece que cuanto más avanzan, más deben darse cuenta de que no saben nada. Y cuando llegan al punto en el que admiten libremente que, en contra de la verdadera sabiduría de la naturaleza, su propio conocimiento no es más que una superficialidad, se puede admitir que realmente aprendieron algo.

No es entre esos biólogos "empapados de conocimientos y conocimientos contemporáneos" donde nos encontramos con venerables patriarcas que han vivido hasta los 140 o 150 años. Nos encontramos con personas así a bastante distancia de los grandes centros de conocimiento, en el seno de la naturaleza, donde son parcialmente inmunes a los daños causados por las drogas y los alimentos excesivamente degenerados. ¡Cuánto más largas y saludables serían sus vidas si se les evitara incluso esa degeneración parcial a la que están sometidos actualmente sus alimentos! Lo que me da el derecho y el coraje de desafiar casi todas las concepciones actuales de la ciencia médica es el hecho de que COMER 100 POR CIENTO CRUDO PONE FIN INMEDIATO A TODAS LAS ENFERMEDADES DE FORMA RADICAL Y SIMULTÁNEA. Pruébalo y quedarás conver

No exagero al considerar asesinos y criminales a todas aquellas personas que, con algún pretexto fantasioso, prohíben a los enfermos y a los inválidos sus NUTRIMENTOS NATURALES -verduras y frutas frescas- que son EL ÚNICO MEDIO EFECTIVO para restaurar la salud perdida. . A través de su deplorable ignorancia, esos "eruditos científicos" perpetran masacres mayores que las que jamás perpetraron Atila o Hitler. Con sus tontas recomendaciones matan a millones de personas, día tras día, sin ningún alivio ni respiro. Entre los delincuentes inconscientes similares se encuentran todos los fabricantes y distribuidores de medicamentos, bebidas, tabaco, suelos refinados, pan, carne, confitería, azúcar, té, café y muchos otros productos nocivos como estos. Cada fábrica que produce sustancias tan antinaturales y degeneradas hace más daño a la humanidad que las bombas atómicas.

Hago un llamamiento a todos los humanitarios para que hagan lo que puedan para ayudarme a propagar estas verdades tanto mediante la palabra hablada como a través de mis publicaciones.

Aquellos crudívoros que hayan sido curados de sus enfermedades tienen la obligación especial de poner los detalles de su recuperación a disposición de la prensa y de todas las autoridades responsables.

Finalmente, es deber ineludible de los periodistas publicar un resumen de esas declaraciones en las columnas de su periódico y exigir saber por qué las autoridades persisten en su letárgica inactividad.

PARTE TRES

Los logros de comer crudo

Muchos lectores me escriben cartas para preguntarme sobre los éxitos conseguidos con el consumo de alimentos crudos. Para satisfacer su curiosidad, me complace brindarles información relevante.

Un año después de la publicación del primer volumen de mi armenio En 1960 publiqué un libro más breve en persa, del que distribuí 4.000 ejemplares gratuitos entre diversas instituciones, autoridades y la prensa. Los periódicos y publicaciones periódicas de Teherán dieron al libro una acogida favorable y muchos de ellos escribieron extensas reseñas al respecto.

El libro recibió considerable atención en los círculos de la corte. El esposo de Su Alteza la Princesa Shams Pahlavi, el Sr. Mehrdad Pahlbod, ahora Ministro de Cultura, me invitó a su residencia y me informó que mi libro había sido honrado con la atención del Shah (rey Mohamad Reza Pahlavi), quien le había ordenado que hiciera más consultas sobre el tema. Me complace dejar constancia de que tuve seis o siete consultas posteriores con el Sr. Pahlbod. El Secretario General de la Sociedad del León y el Sol Rojos, Dr. Abbas Naficy, y el Director del Hospital de Maternidad Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy,

y varios otros destacados especialistas elogiaron mis opiniones y me prometieron su cooperación.

Se dieron instrucciones para criar a varios niños en uno de los orfanatos comiendo alimentos crudos. Además, se debían adoptar los principios de la alimentación cruda en el tratamiento de los pacientes en uno de los hospitales infantiles y en la reforma del sistema nutricional de una de las guarderías. Desafortunadamente, en la práctica me encontré con varios obstáculos. Pronto me encontré cara a cara con un gran ejército de médicos y funcionarios prejuiciosos, a quienes tuve que imbuir de las nuevas ideas. Esta no fue de ninguna manera una tarea fácil. Todo el asunto se procrastinó hasta tal punto que me cansé y abandoné el intento con profundo pesar.

Este fracaso fue tanto más deplorable cuanto que observé de cerca cómo, a consecuencia de una nutrición antinatural, los niños en las guarderías permanecían débiles y enfermizos, mientras que en los hospitales dependían de vitaminas artificiales, medicamentos venenosos y proteínas animales para sobrevivir. rescatar de las garras de la muerte a esos niños frágiles y flacos que, privados de la leche materna y de los nutrientes naturales, tenían como sustento la leche en polvo y el pan blanco. Huelga decir que no se pensó en la necesidad de una nutrición natural e impecable.

Pero esos contactos, así como mi presencia en varias conferencias médicas, me enseñaron muchas lecciones importantes. En primer lugar, me di cuenta de que, aunque los puntos de vista que expongo son las leyes más elementales y simples de la naturaleza, sólo son digeridos y asimilados por personas cuyos altos logros educativos van acompañados de libertad de juicio e independencia mental. Una persona de intelecto mediocre no puede imaginar la posibilidad de que un profano pueda revolucionar toda la ciencia médica actual y refutar las concepciones dietéticas vigentes en el mundo científico.

Por eso decidí publicar un volumen conciso en inglés y someterlo a la atención de los más altos círculos científicos y políticos. Superando grandes dificultades, trabajé 16 horas diarias para escribir el libro, después de lo cual lo traduje al inglés y lo publiqué en

1963. Luego extraje 3.000 direcciones de varios libros de referencia y envié alrededor de 4.000 copias gratuitas del libro a todos los gobernantes del mundo, y a universidades, centros científicos, organizaciones internacionales y periódicos y revistas importantes. De hecho, firmé la mayoría de los libros y adjunté una carta adjunta a cada uno. Consideré que ésta era la forma más rápida y adecuada de propagar mis ideas a lo largo y ancho del mundo.

Los resultados superaron mis expectativas más optimistas. Miles de cartas y periódicos que recibí durante los meses siguientes no me dejaron ninguna duda de que mi libro estaba siendo leído con interés por todas las figuras y autoridades destacadas del mundo, muchas de las cuales confirmaron sin vacilar la verdad de mis ideas.

Durante los últimos años no sólo he abandonado mis actividades sociales, sino que también he abandonado por completo mis negocios personales para dedicarme a mis libros día y noche. Sin embargo, aunque parezca extraño, hay gente que piensa que me he despistado simplemente porque, en lugar de amasar riquezas y perder el tiempo comiendo, bebiendo y divirtiéndome, gasto todos mis ahorros en la publicación de ciertos libros. , que distribuyo a todos de forma gratuita.

Pero en mi opinión, no hay mayor placer en la vida que la satisfacción derivada del servicio desinteresado a nuestro prójimo. La gente construye edificios palaciegos y queda encantada con su vista. Ahora, cada una de las numerosas cartas de felicitación, reconocimiento y agradecimiento que recibo cada día desde todos los rincones del mundo tiene para mí el valor total de un edificio. Y cuando la carta es de alguien que ha sido curado de una grave enfermedad gracias a mis consejos y que me considera su salvador, no hay límite ni límite para mi felicidad, que aumenta aún más con el sentimiento de que todo esto ha sido posible. realizado sin remuneración alguna.

Mi alma se atormenta día y noche cuando veo personas perecer por todas partes a consecuencia de las llamadas muertes inesperadas. Claramente percibo que esas personas NO MUEREN; tontamente se MATAN A SÍ MISMOS por un plato lleno de cosas antinaturales y artificiales.

alimento. Mi corazón sangra cuando veo a una madre aterrorizada arrebatarle a su inocente hijo el más noble de los frutos y ponerle en la mano pan, leche y carne mortales.

En mi primer libro en inglés, mencioné brevemente casi todos problemas relevantes. En este volumen he ampliado algunas de mis declaraciones anteriores y he hablado de varias cuestiones importantes con algo más de detalle, haciendo el tema más comprensible para el público en general. Sin embargo, antes de concluir el libro, me gustaría informar al lector sobre la recepción que tuvo mi primer libro en inglés, así como mis otras publicaciones.

Copia de mi carta dirigida a los gobernantes y otras autoridades destacadas del mundo

Por favor, hónreme aceptando una copia gratuita de mi libro titulado "Comer crudo". Espero sinceramente que le sea posible dedicar algunas de sus preciosas horas a la lectura del libro.

Al considerar los alimentos cocinados como nutrición humana normal, la humanidad en su conjunto ha tomado ciegamente el camino fatal hacia la aniquilación.

La adopción de las ideas y propuestas expuestas en el libro. será de gran beneficio para el bienestar de su nación.

Algunas copias y extractos de las respuestas recibidas:

Carta de Su Excelencia el Sr. Amir Abbas Hoveyda, Primer Ministro de Persia:

Teherán, 18 de octubre de 1965

Sr. AT Hovanessian,

"He recibido tu carta y el libro que me enviaste con ella. Si bien lamento que debido a la excesiva presión del trabajo hasta hace poco no haya podido encontrar tiempo para leer su libro, le agradezco mucho que me lo haya regalado."

(Firmado) AMIR ABBAS HOVEYDA, Primer Ministro.

***

Embajada de Estados Unidos, 29 de junio de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Su carta del 28 de marzo de 1964, dirigida al presidente Johnson, ha sido recibida en la Casa Blanca, así como la copia adjunta de su libro, 'RAW-Eating'.

La Embajada ha recibido instrucciones de transmitirle la declaración del Presidente Agradezco su consideración al brindarle la oportunidad de ver su libro.

WALTER G. RAMSAY,

Asistente de personal del Embajador en Teherán.

***

Castillo de Windsor, 27 de abril de 1964

Estimado señor Aterhov:

La Reina me ha ordenado que le agradezca su carta al Príncipe de Gales, y por el ejemplar del libro que ha escrito.

Su Majestad consideró muy amable de su parte enviar este libro a su hijo, y debo enviarle el más sincero agradecimiento de la Reina.

MARY MORRISON, Castillo de Windsor, Dama de Honor, Inglaterra.

***

París, 29 AVR. 1964

Señor,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez destinatario de la orientación.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Firma) Secretaire Particulier.

***

Moscú, 21 de junio de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Acuso recibo con agradecimiento de su libro 'ALIMENTOS CRUDOS ES EL PRINCIPIO DE NUTRICIÓN', que estoy leyendo con interés.

S. KURASHOV, Ministro de Salud Pública, urss.

***

Phnom-Penh, 9 de enero de 1965

Señor,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-Eating' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiments que vous poursuivez sur l'alimentation.

Con todos mis ánimos, je vous prie d'agreer, señor, l'assurance de ma alta consideración.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef del Estado de Camboya.

***

Phnom-Penh, 11 de agosto de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Con gran placer he recibido su maravilloso libro titulado 'COMER CRUDO'. El nombre del libro me genera una profunda curiosidad sobre su contenido.

Después de leer el libro, estoy convencido de todas las verdades que escribiste en el libro...

El libro es muy valioso para mí. Lo guardo como un recuerdo inolvidable tuyo.

Ahora, ¿puedo pedirle permiso para traducir este libro al idioma camboyano para que brinde el mayor beneficio a mi nación? Espero que su nuevo descubrimiento de una nueva ciencia dé un nuevo giro a la supervivencia de la humanidad en su conjunto.

CHUON NATH JOTANNANO,

El Jefe Supremo de los Monjes en Camboya.

***

Phnom-Penh, el 25 de julio de 1964.

Señor,

En acusante recepción de votre manuel `RAW-Eating' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

LA CASA BLANCA, 1 de junio de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Gracias por enviarme una copia de su libro reciente. Estoy buscando

Espero tener unas horas libres en las que tendré la oportunidad de leerlo en algún detalle.

RICHARD W. REUTER, Asistente Especial del Presidente y Director, Food For Peace, EE.UU.

***

Luxemburgo, 13 de mayo de 1964.

Estimado señor,

Sus Altezas Reales la Gran Duquesa y el Gran Duque Heredero de Luxemburgo desean que acuse recibo de su amable carta del 23 de marzo de 1964, mediante la cual les envió su libro "Comer crudo".

Sus Altezas Reales quedaron muy conmovidas por esta amable atención y me encargan enviarles. Su mejor agradecimiento. Leerán su libro con gran interés.

Mayor Germain FRANTZ, ayudante de campo.

***

Taiwán, 18 de agosto de 1964.

Estimado señor Hovannessian,

He leído con interés su carta del 12 de mayo junto con la Volumen adjunto sobre "Comer crudo". Es una recomendación muy estimulante que usted ha hecho para la humanidad en su conjunto, y creo que merece una cuidadosa lectura por parte de quienes se preocupan por nuestra salud y la de las generaciones venideras. Acepte mi más sincero agradecimiento por su consideración al enviarme este volumen.

CHEN CHENG, Primer Ministro de la República de China.

***

Teherán, 18 de octubre de 1964.

Cher Señor,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informar d'avoir recu una carta de la Secretaría General de la Presidencia de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la recepción del libro RAW-ETING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au Presidente Tito.

Le Secretaria General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable enviado.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Consejero.

***

Transport House, Londres, 29 de abril de 1964.

Estimado señor Hovannessian,

Fue muy amable de su parte al enviarme una copia gratuita de su libro "COMER CRUDO". Aprovecharé la primera oportunidad para estudiar los principios dietéticos que propone.

AL WILLIAMS, Secretario General,

EL PARTIDO LABORISTA

***

Washington, 15 de mayo de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Gracias por la copia de su libro, Raw-Eating', que recibí recientemente. Se ha tomado nota de su contenido y agradezco su consideración al enviarlo.

JOHN M. BAILEY, Presidente del COMITÉ NACIONAL DEMOCRÁTICO.

***

Berna, 26 de febrero de 1964.

Señor,

Acusamos recibo y deseamos agradecerle por una copia de su folleto titulado:

Comer crudo (una encuesta general). Cada uno debe reconocer las materias primas integrantes de su cuerpo», que hemos leído con interés.
Con nuestros complementos,

SERVICIO FEDERAL DE SALUD PÚBLICA SUIZA,

El Jefe de Control de Productos Alimentarios, RUFFI.

***

Puerto Príncipe, el 16 de julio de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Muchas gracias por su libro titulado "Comer crudo". Este libro debe leerse de principio a fin porque aborda un problema que beneficiará a mi país en general.

Espero que su recomendación en el libro cumpla con los requisitos de todos y será el más vendido este año.

DEPARTAMENTO DE LA SANTA PUBLICA Y

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SECRETARIO DE ESTADO,

República de Haití.

***

Berlín, 4 de junio de 1964.

Estimado señor Aterhov:

El Presidente de la República Democrática Alemana, Walter Ulbricht, le expresa su más sincero agradecimiento por el folleto que le ha enviado.

Como de costumbre, sus declaraciones pueden ser criticadas en detalle; gran parte de ellas siendo seguramente sobre todo la preocupación del especialista: el médico, el nutricionista, etc. Sin embargo, estamos totalmente de acuerdo con usted en que se deben hacer todos los esfuerzos posibles para lograr un sistema de nutrición sano.

El Gobierno de la República Democrática Alemana, y especialmente el Ministerio de Sanidad, prestan gran atención a esta cuestión. Para crear un modo de vida saludable, últimamente se ha formado aquí un comité, uno de cuyos objetivos es la divulgación de los principios correctos de nutrición.

HUTH, Asesor Principal, Cancillería de Estado.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Estimado médico:

Acuso recibo de su amable envío del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas que su experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

Dr. JOSE R. MACHADO' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), 10 de julio de 1964.

Muchas gracias por la copia gratuita de su libro sobre 'Comer crudo'. Todavía no lo he leído completo y sólo he repasado algunos capítulos. Las ideas que expresas en ellos son estimulantes aunque controvertidas. Aún no estoy en condiciones de comentarlos, pero sí quiero informarle de la acogida de su libro y del interés que despertó en mí.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Ministro de Salud Pública.

***

Beogrado, 20 de abril de 1964.

Le agradezco que me haya enviado un ejemplar gratuito de su libro titulado 'COMER CRUDO', que sin duda despertará un gran interés entre quienes se preocupan por los problemas de una nutrición adecuada.

MOMA MARKÓVICH , Secretario Federal de Salud y Política Social.

***

También se han recibido cartas de aliento y agradecimiento de las siguientes personalidades:

La Reina de los Países Bajos; el Rey de Dinamarca; el rey de Suecia; el Rey de Bélgica; Antonio Segni, Presidente de la República de Italia; Adolf Scharf, Presidente de Austria; Francisco Orllch, Presidente de Costa Rica; S. Radhakrishnan, Presidente de la India; de Lisle, Gobernador General de Australia; Urho Kekkonen, Presidente de Finlandia; Eamon de Valera, presidente de Irlanda; P. Van de Calseyde, MD Director de la Organización Mundial de la Salud, Copenhague, Dinamarca; Miss la Marsh, Ministra de Salud y Bienestar Nacional de Canadá; CH. Shapirah, Ministro del Interior de Israel; Alfonso Ponce Archila, Ministro de Salud, Guatemala; Abbebe Retta, Ministro de Salud Pública de Etiopía; Yuichi Saito, Director de Enlace, Ministerio de Salud y

Bienestar, Tokio; Shri Mohanlal Vyas, Ministro de Salud y Trabajo, Gujarat, India; MacEntee, Ministro de Salud de Irlanda; Marga AM Klompe, Ministro de Salud, Países Bajos; Giorgio Borg Olivier, Primer Ministro de Malta; Gudrun Sanz y Elsie Waerndt, Fundación Nobel, Suecia; J. Grimond, líder del Partido Liberal de Londres; Pierre Werner, Primer Ministro de Luxemburgo; Sean F. Lemass, Primer Ministro de Irlanda; Robert G. Menzies, Primer Ministro de Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gobernador de Gujarat, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gobernador de Madrás, India; SK Patil, Ministro de Alimentación y Agricultura de la India; PC Sen, Ministro Principal de Bengala Occidental, India; William Gopallawa, Gobernador General de Ceilán; Lester Pearson, Primer Ministro de Canadá; Sampurnanand, Gobernador de Rajastán, India; Shri Partap Singh Kairon, Ministro Principal de Punjab, India; Robert Fraser, Autoridad de Televisión Independiente, Londres: Sr.
Sarnoff, presidente de la National Broadcasting Company, Nueva York, etc. en…

Se han enviado cartas a muchos países pero como se darán cuenta, algunos de los correos han sido enviados a políticos de países más débiles con más hambre y pobreza y otros problemas debido a sus políticas falsas, peligrosas y antilibertad, así que si cambian su camino y ayudar a su pueblo, entonces podrán convertirse en una nación desarrollada rica y pacífica. El crudo veganismo es una clave para ellos si cambian su forma de ser.

El siguiente aviso fue publicado en el órgano oficial de la Vegan Society, Gran Bretaña (septiembre de 1964): "La trágica pérdida de su hijo de 10 años y su hija de 14 años por lo que llegó a conocer como nutrición antinatural, obligó a Arshavir Ter Hovannessian a realizar un estudio profundo sobre la dieta; el resultado está en 'RAW-Eating', un folleto (7/2d) que nos alegra haber recibido de Teherán.

De manera convincente destruye casi todas nuestras ideas preconcebidas. sobre la dieta, e incluso los veganos, con sus alimentos cocinados, pueden sentirse un poco conmocionados.

No hay tonterías acerca de las vitaminas sintéticas y tal vez en su franca adhesión a los alimentos crudos haya mostrado el camino para sortear el fantasma de la vitamina B12 y otras vitaminas "esenciales".

No podemos dar sus argumentos, pero en su hija, de seis años Anahit, que nunca ha consumido un solo bocado de comida cocinada o degenerada en su vida, es una prueba sorprendente de la eficacia de la dieta que ha desarrollado y que citamos aquí..."

Luego imprimen, en su totalidad, el apéndice que figura al final del libro, así como la fotografía de Anahit.

***

Wilmslow, 20 de abril de 1964:

Muchas gracias por su amabilidad al enviarnos una copia de Raw-Eating'. Estoy seguro de que la idea es básicamente sólida y conocemos las inmensas cualidades curativas de una dieta de alimentos crudos.

Si gustas envíame una fotografía de tu adorable hija Anahit. (como en la contraportada), estaré encantado de publicarlo en THE BRITISH VEGETARIAN a finales de este año junto con el apéndice de su libro.

GEOFFREY L. RUDD, Secretario y Editor, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Inglaterra.

***

Málaga, 28 de mayo de 1965.

Estimado amigo,

Por favor envíenos inmediatamente una docena de copias de su excelente libro sobre "Comer crudo". Enviaremos el dinero inmediatamente después de la facturación, a tarifas de reventa. Este otoño realizaremos una gira de conferencias por Inglaterra y Gales y esperamos aprovechar allí el libro.

H. JAY DINSHAH, Presidente, SOCIEDAD VEGANA AMERICANA, H.Jay Dinshah, Pres. Málaga, Nueva Jersey, EE.UU.

***

El hijo del difunto Dr. Bircher-Benner, el Dr. Ralph Bircher, insertó un artículo principal de seis páginas en DER WENDEPUNKT, el órgano del Clínica Bircher-Benner en Zurich (mayo de 1964), bajo el título "Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung" (Todo o Nada-Doctrina de Nutrición), que se puede resumir a grandes rasgos de la siguiente manera:

"En dos rincones diferentes del mundo, dos completamente opuestos Se han propuesto doctrinas de nutrición. En California, un experimentador llamado Wirnitz ha elaborado un polvo nutricional casi insípido a partir de una mezcla de 48 sustancias químicas. Con este "alimento" artificial realiza experimentos con 18 presos y, sin esperar los resultados, revela sus perspectivas a los periodistas demasiado pronto." Después de hablar un poco más sobre los absurdos del supuesto científico, el crítico continúa ; Por otro lado, tenemos sobre nuestra mesa de revisión un pequeño libro con una enseñanza sobre nutrición totalmente opuesta, que representa un punto de vista de "todo o nada": Aterhov/Raw-Eating. La publicación está dotada de sólidos razonamientos, está escrita en Excelente inglés y es un resumen de dos enormes volúmenes armenios.

Se percibe en él la presencia del hijo de la antigua alta cultura de Aryana. Con no poca confianza en sí mismo... presenta la alimentación puramente vegetal como el alimento más natural y el único correcto para el ser humano, y en nuestra época de búsqueda de compromisos lo hace con un absoluto tan fresco y francamente sobrehumano que con toda probabilidad Pagaría por traducir ese librito al alemán".

Después de recapitular uno por uno los puntos esenciales de mis concepciones, el escritor menciona ciertos hechos científicos que hablan a mi favor;

"Hace ya cuarenta años, Walter Sommer se preguntaba por qué Bircher-Benner no había llegado tan lejos en su percepción de declarar que los alimentos crudos eran el único alimento para el ser humano. A favor de Aterhov está el hecho de que, según las últimas investigaciones (Reader's Digest, enero de 2015), 1964)

De hecho, el hombre ha vivido a base de alimentos vegetales crudos (casi puros) durante un millón y medio de años y, por tanto, se puede suponer que ha alcanzado su máximo desarrollo natural. A favor de Aterhov están la sorprendente comprensión del actual desequilibrio entre nutrientes y vitaminas, el "hambre estimulada", el "período de latencia (Dammerungszone) en la mala salud", el papel del "terreno" en las enfermedades infecciosas, la gran economía en el metabolismo durante la nutrición vegetal fresca, la superioridad biológica de las proteínas vegetales, especialmente en los alimentos crudos, la integridad de los nutrientes, que nunca deben alterarse, y la perspectiva de tal nutrición frente a la escasez mundial de productos alimenticios. "

Según el crítico, los hombres ondean entre esos dos polos extremos. En su opinión, lo correcto sería "no quedarse nunca en el medio". Y aconseja al lector estar mucho más cerca de Aterhov que de Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 de febrero de 1964.

Estimado señor,

Gracias por ver su libro Raw-Eating'. Si conoces nuestra lista de publicaciones te darás cuenta de que coincidimos plenamente con tu premisa fundamental. Compartimos completamente su punto de vista e inevitablemente, a la luz de las actividades de esta Compañía, estamos de acuerdo con sus conclusiones.

Nos gusta su enfoque del tema de la alimentación para niños. Es muy bueno de verdad. Es tan cierto que el niño pequeño debe desviar deliberadamente su gusto natural por la fruta cruda en favor de los alimentos cocidos. Y admiramos su exhaustivo tratamiento del tema, ya que en 53 páginas ciertamente ha aportado todos los argumentos a favor, ya sea desde el punto de vista de una vida saludable, o de la superación y/o prevención de enfermedades, y de tomar en cuenta el

implicaciones médicas y económicas, incluso afectando el resultado ético para el mundo en su conjunto.

... Desafortunadamente, los posibles benefactores de la humanidad no reciben aclamación ni otras recompensas (materiales) a menos que trabajen a través de 'el establishment'. De lo contrario, ¿qué no se podría hacer con ni siquiera una décima parte de los cientos de miles de libras que son donados para la "investigación" por científicos que muy a menudo sólo se quedan en blanco después de un tiempo, incluso si los resultados en realidad no han causado ningún daño?

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Inglaterra.

***

México, DF 23 de abril de 1964.

Estimado señor Hovannessian:

Acabamos de recibir su libro RAW-Eating' y sólo en un vislumbrar, me doy cuenta de que es bastante interesante y que realmente estás haciendo un buen trabajo tratando de convencer a la gente de que lo mejor de todo es seguir la naturaleza sin las modificaciones absurdas que la humanidad ha hecho con ella.

En g. CARLCS PRIETO LOSANO. Gerente general. ASSN INTERAMERICANA. DE INGENIERÍA SANITARIA, Alfonso Herrera, 11-103, México 4, DF

***

Casa de los Amigos, 13 de abril de 1964.

Su libro sobre comer crudo llegó al Friends Service Council y me interesó leerlo. Lo enviaré a la Biblioteca de la Sociedad Vegetariana de Amigos, donde espero que pueda ser útil para otros.

Gracias por el buen trabajo que has estado haciendo al escribir y al vivir de esta manera sencilla con los alimentos crudos y naturales. Me parece un signo de esperanza para la alimentación del mundo y la paz en la tierra. yo lo creo

debería hacernos más sensibles a la luz espiritual. Actualmente soy 'vegano' (vegetariano, no tomo huevos, leche, miel, etc.), así que valoro sus sugerencias y estoy agradecido de que más personas estén llegando a ver esto como una forma correcta de vivir. Actualmente existen varias sociedades humanitarias que son vegetarianas y amantes de la paz, y éstas deberían contribuir a la unidad mundial.

QUEENIE DAWE, Casa de los Amigos, Euston Rd. Londres, Nuevo Mundo

***

Israel, 22 de enero de 1965.

Estimado señor,

Después de leer su libro Raw-Eating', nos gustaría leer sus otros libros en inglés... ¡Si la gente tan solo pensara y entendiera que pueden ser más saludables y felices sin toda la basura que están ingiriendo en sus cuerpos! Eres un profeta de nuestro tiempo.

M. NEZAH, Dr. De Naturopatía, Pres. Asociación Naturopática de Israel.
Finca Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Estimado señor:

He leído su libro Raw-Eating' y me gusta mucho. Es muy interesante en todos los aspectos, pues el alimento debe comerse tal como lo produce la naturaleza.

Tus puntos fundamentales son los mismos que he sostenido en mis libros y escritos, hace mucho tiempo... Me gustaría traducirlo al español, si aceptas la idea. Si no le importa, envíeme una copia para mí. Estoy haciendo una reseña del mismo para una revista española: Bionomía, publicada en Madrid, España...

A. Severon, Dr. Naturopatía, Colunga, La Riera, España.

***

Boston, 5 de julio de 1966.

Saludos Sr. Aterhov:

Adjunto encontrará diez dólares por siete de sus folletos titulados "Comer crudo". Esto dejará un saldo de tres dólares para cubrir el costo de enviar por correo la mayor cantidad posible de su boletín No.1.

Estamos muy interesados en su boletín No. 1 porque es nuestra intención enviar una copia del mismo a las muchas personas que nos escriben con respecto a sus problemas de salud. Estamos seguros de que será una bendición para muchas personas.

Le agradeceremos que nos dé permiso para hacer copias mimeográficas de su boletín No. 1 ya que, por supuesto, no consideraríamos hacerlo sin su permiso. Si se da permiso no agregaremos ni restaremos una sola palabra. Somos una organización sin fines de lucro y deseamos sinceramente ayudar a la humanidad que sufre a encontrar el camino de regreso a la salud que la naturaleza quiso que tuviéramos. Estamos convencidos de que a ti también te mueve el mismo deseo.

Espero, querido señor Aterhov, que le preste a esto su atención personal y me avise por correo aéreo tan pronto como le resulte conveniente. También le agradeceremos mucho que adjunte parte de su boletín número 1 a su carta por correo aéreo".

Fundador de THE RISING SUN, FUNDACIÓN NACIONAL DE INVESTIGACIÓN MÉDICA-FÍSICA, INC.

Organizada en 1908 como «Sociedad de Investigación Fundamental» por Nicola Tesla, Thomas Edison y Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
Presidente Ejecutivo, 25 Exeter St. Boston

***

Los Ángeles, 23 de junio de 1966.

Mi querido Frater:

El escritor recientemente tuvo posesión de su libro esclarecedor y hábilmente escrito, titulado "Comer crudo", y ha disfrutado mucho de su lectura. Él desea ofrecerle sus más sinceras felicitaciones por esta erudita presentación y, en particular, por su valiente apoyo y respaldo al consumo de alimentos naturales y crudos.

Este procedimiento dietético ha sido ampliamente aceptado durante mucho tiempo; de hecho, cuando se dedicaba a la fabricación de instrumentos terapéuticos electromagnéticos, escribió varias dietas para médicos y enfermeras hace unos 40 años o durante 1926, que recomendaban un predominio de la dieta "cruda". alimentos en la dieta diaria...

El escritor también llevó a cabo extensas investigaciones en los campos de las emanaciones y radiaciones electromagnéticas, y más tarde en los temas vitales de la química agrícola, involucrando requisitos no sólo cuantitativos, sino cualitativos para satisfacer las alarmantes necesidades de la humanidad actual...

Antes de continuar, ¿podemos preguntar si alguno de sus anteriores ¿Los volúmenes fueron escritos en inglés? Se observa que uno de ellos fue publicado en armenio. Si es así, al autor le gustaría estudiarlo para lograr un mayor grado de comprensión de su estimada labor humanitaria.

A modo de explicación, se puede afirmar que el escritor ha dedicado Se ha dedicado considerable tiempo y esfuerzo a la finalización de un tratado exhaustivo, que está a punto de concluir, titulado "El rescate suprasensible del hombre", que de hecho cubre un tema profundo...

Antes de finalizar esta misiva, ¿podría el autor afirmar que su libro es una valiosa contribución a la humanidad y merece lectura y estudio generalizados? El hombre no reconoce que la vida vegetal es la única fábrica de alimentos satisfactoria, y que ni el animal ni él pueden existir sin la planta, para crear y proporcionar en forma asimilable los minerales y esencias vitales en estado orgánico para su sustento. Parece que todavía considera

'crudo' como poco refinado, tosco, inadecuado y no preparado para su uso o disfrute...

Como escribió el gran Dr. Alexis Carrel hace varias décadas: 'Los hombres no pueden seguir el curso actual de la civilización moderna porque están degenerando. Han quedado fascinados por la belleza de las ciencias de la materia inerte. No han comprendido que su cuerpo y su conciencia están sujetos a leyes naturales, más oscuras pero tan inexorables como las del mundo sideral (astral). Tampoco han comprendido que no pueden transgredir estas leyes sin ser castigados. Deben, por tanto, aprender las relaciones necesarias del universo cósmico, de sus semejantes y de su yo interior, y también de sus tejidos y de su mente. Si degenerara, la belleza de la civilización e incluso la grandeza del universo físico desaparecerían. El Dr. Carrel alude a menudo al hecho de que la construcción de hospitales cada vez más grandes no supera la necesidad de abordar las causas en lugar de ocuparse continuamente únicamente de los efectos.

Por eso tenemos mucho que hacer para educar a la humanidad y volver a los fundamentos naturales, al sentido común y al cumplimiento de nuestros deberes y responsabilidades.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Ángeles, California, EE. UU.

***

Allegany, Nueva York 28 de octubre de 1966.

Estimado señor Aterhov:

Ha llegado a mis manos uno de tus libros 'Raw-Eating' y estoy muy impresionado por su contenido; Tanto es así, que he adoptado el régimen de alimentación cruda. Tengo una granja aquí donde cultivo mis propias frutas, nueces y vegetales de manera orgánica, y estoy interesado en ayudar a otros a través del Raw Eating a lograr una salud perfecta; Con esto en mente, le envío un giro bancario por $20,00 para cubrir el pago de 30 copias de

tu libro. También agradecería varias copias de su boletín No. 1 para regalarlas a mis amigos...

Haré todo lo que pueda para promocionar su libro en este país, ya que me ha ayudado a encontrar un buen camino hacia la verdadera salud. Tengo muchos seguidores aquí en los Estados Unidos y estoy dedicado a la causa de la BUENA SALUD mediante una alimentación y una vida correctas. Soy miembro de la Sociedad Estadounidense de Higiene Natural. Tengo la intención de continuar difundiendo el evangelio del "comer crudo" a través de su libro y creo que generará muchos más pedidos y cantidades mayores para su libro. Tengo una hermosa granja aquí y, si vienes a este país, puedes venir y quedarte como mi invitado.

Sr. AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Nueva York. Presidente de BUENOS CHICOS DEL MUNDO "Paz: Buena Voluntad hacia los Hombres"

***

Meadows of Dan, 1 de septiembre de 1966:

Querido amigo, soy vegano y crudívoro, predico y enseño esto. Encontré su boletín No. 1 en el Mount Zion Reporter y lo recorté e hice una reimpresión para distribuirlo gratis... ¿Pisoteé tus pies al hacer esto sin preguntarte, y me das el derecho de imprimir? ¿Más de estos para regalar a mi amigo enfermo?... Tengo un libro precioso 'Nature The Healer' de John T. Richter, pero necesito ver lo que dices. Por favor envíame 'Comer crudo', y si esto es igual a Nature The Healer necesitaré muchos de ellos para dárselos a mis semejantes. También soy escritor de tratados, pero no soy médico...

11 de diciembre de 1966:

Me alegré mucho de recibir los libros junto con tu buena carta... Amigo, creo que tu libro es lo mejor; Estaba buscando uno más pequeño que Nature The Healer. No hay mejor trabajo que ilustrar a la gente sobre el valor de los alimentos crudos. Creo que su libro satisface mis necesidades ahora, tanto como el libro más amplio, y también saca a la luz más cosas buenas. Sí, puedo usar los libros que me enviaste... Necesito más de tus

libros. Voy a realizar un viaje misionero a Florida y me vendrían bien muchos de sus libros en este viaje. Mi intención es difundir el consumo de alimentos crudos de esta forma, y también me piden que atienda ciertos casos para que sigan una dieta cruda. En este momento una señora yace al borde de la muerte, casi dada por muerta por los médicos. Ella me está rogando que la ayude a ponerse a dieta, espero hacerlo pronto...

Sra. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. EE.UU.

***

Israel, 22 de agosto de 1966:

Muy estimado señor Aterhov. Es un gran placer para mí terminar hoy de leer su excelente libro RAW-Eating'. Si algún día la humanidad comprende la importancia de los alimentos naturales, este será el comienzo de una nueva era en la historia de la vida humana; será simplemente el PARAÍSO.

Con su permiso, permítame presentarme. Mi nombre es Joseph Razon, tengo 43 años, llegué a Israel hace tres años y trabajo como médico en la Organización Médica Kupat Holim. No me siento feliz en mi trabajo diario porque estoy obligado a recetar medicamentos (venenos). Aunque trato de prescribir la menor cantidad posible (primum non nocere), ¡no estoy satisfecho con mi práctica de traficar veneno! ¡Debo trabajar porque soy un hombre casado! Mi esposa es de Teherán... Después de leer su libro, pensé en escribirle y preguntarle si podría enviarnos alguna literatura en persa para mi esposa. ¡Estoy segura de que si lee sobre alimentos naturales y su efecto en el organismo humano, no se atreverá a alimentar a nuestro hijo (estamos esperando un bebé) con elementos muertos!

Me gustaría darles algunos detalles sobre mis actividades en Estambul hace unos años. Yo era el secretario general de la "Sociedad Turca de Higienistas Vegetarianos" y era uno de los miembros más activos del movimiento. Allí las Organizaciones Médicas y la Industria Química vieron un peligro en nuestro movimiento vegetariano por sus venenos y como judío yo era el punto más débil que les resultaba fácil de destruir. Ellos

Hizo bastante daño a mi persona y me vi obligado a abandonar para siempre el país en el que nací, donde había estudiado y a cuya gente amaba. Pero tuve que venir a Israel. Afortunadamente, aquí podemos hablar y escribir libremente sobre vegetarianismo y vida natural. ¡Hay más de 20 médicos naturópatas y también tenemos un pueblo de vegetarianos, AMIRIM, cerca de la ciudad SATAD en las montañas de Galil!

Hace una semana visité este lugar por segunda vez, me sentía feliz y quería quedarme a vivir allí. Pero antes que nada debo convencer a mi esposa. Por favor, les ruego que me envíen literatura en persa sobre el tema.

Fue un placer mirar la foto de ANAHIT, tan encantadora y saludable. Uno puede sentir su salud con solo mirar su foto.

12 de noviembre de 1966:

Fue un verdadero placer recibir su interesante folleto Raw-Comiendo' en su versión persa. Le estoy agradecido y espero que mi esposa comprenda mejor el tema. ¡También espero que mi hijo esté libre del daño de los alimentos cocinados y no naturales!... A pesar de mi trabajo en la organización médica, cuido a personas que quieren seguir un estilo de vida higiénico. Cuando estaba en Turquía atendía a mis pacientes como higienista natural. Ahora en Israel lo primero que tengo que hacer es ganarme la vida, así que tengo que trabajar en una organización médica.

Tarde o temprano tendré que trabajar únicamente en el campo sin drogas. Pero sin un centro de salud esto no será lo suficientemente satisfactorio, por eso, junto con algunos médicos naturópatas, estamos buscando personas dispuestas a ayudarnos. Espero que en un futuro próximo os cuente más al respecto.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, California, 14 de abril de 1966.

Estimado amigo:

Me alegré de ver su artículo sobre el consumo de alimentos crudos en el 'Mount Zion Reporter' de Jerusalén, Israel. El editor es mi hermano. Me alegra que hayas hablado de tu libro en su periódico. Estoy muy interesado en más literatura sobre alimentos crudos, así que envío mi pedido, el primero, ya que tengo la intención de difundir esta verdad tan necesaria.

20 de junio de 1966.

Recibí sus valiosos libros. Son justo lo que necesito... valoro
Me encantan los libros y espero que muchas personas en diferentes países los encuentren, ya que yo tuve la suerte de hacerlo...

13 de noviembre de 1966. Me alegro de poder encargar ahora más libros suyos, Raw-Eating. Son lo que la gente necesita. Quería enviar este pedido mucho antes, pero esperé hasta poder ahorrar el dinero. Creo que la próxima vez podré hacer el pedido antes, ya que tengo algunas cosas solucionadas... Vivo solo, cumpliré 89 años el 5 de febrero de 1967, así que no puedo salir con los libros y venderlos como tal. un joven podría hacerlo. Estoy escribiendo mi nombre y dirección en los libros y prestándolos a quienes quieran leerlos. Quiero que los libros se muevan de un lado a otro para no poder repartirlos en la casa de alguien... He estado tratando de seguir el método de alimentación natural lo mejor que sabía durante casi todo el tiempo.

los últimos dos años. Trabajé en mi jardín toda esta mañana y no estoy cansado...

ORAF. CARPENTER, California, EE.UU.

***

Alberta, 9 de abril de 1966.

Estimado señor,

Soy lector de 'Mount Zion Reporter' y estoy interesado en el artículo 'Valor de los alimentos crudos'. Tengo 75 años JOVEN y, naturalmente, me gustaría beneficiarme de las cualidades de la alimentación cruda. He sido atleta en mis primeros tiempos, pero me dediqué a las dietas de alimentos cocinados.

El problema es conseguir el tipo correcto de verduras y frutas, sin inyecciones minerales, aquí en Canadá.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canadá.

***

Swansea, 1 de marzo de 1964.

Estimado señor Aterhov:

A principios de enero, mientras veía el programa 'TONIGHT' en En mi televisor, quedé electrizado al ver su libro y al escuchar algunos extractos leídos de él. Tenía muchas ganas de tener una copia de su libro. Así que escribí a la BBC para obtener los detalles necesarios sobre el editor, etc. Lamentablemente, finalmente me informaron que no se puede conseguir en este país. Sin embargo, me enviaron la única dirección que tenían, así que decidí escribirte aunque sólo fuera para agradecerte y desearte mucho éxito en la difusión de tu mensaje. Estoy fervientemente de acuerdo en que la adicción a la comida es el más dañino de todos los vicios. ¡Qué mundo tan diferente podría ser este si la humanidad cambiara sus costumbres alimentarias como lo recomienda su libro! Su ejemplo es el mayor esfuerzo por el bien humano en el mundo de hoy. Saludo a ti, el Profeta supremo de esta era...

29 de abril de 1964. Qué feliz día fue el miércoles pasado cuando llegaron tu libro y tu carta. Me ha absorbido y a veces me ha asustado. Sobre todo, me ha iluminado e inspirado de nuevo. Desde niño, cuando memoricé varias citas en la escuela dominical, he buscado la VERDAD. ("Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres"). La búsqueda me llevó a través de diferentes iglesias, al Racionalismo, luego al Vegetarianismo con Reforma Alimentaria y Cura Natural y, finalmente, a la Teosofía con la única explicación aceptable (para mí) de los problemas de la vida: el Karma y la Reencarnación. ¡Qué largo viaje ha sido! Y aquí, por fin, mirando su libro, siento: "ESTO ES TODO". Gracias por tan maravilloso regalo, y atesora tu carta también...

3 de febrero de 1966. Fue una gran alegría volver a saber de usted y poder aprende en tu folleto los muchos éxitos alcanzados por quienes siguen tu ejemplo... Te interesará saber sobre mi propio nieto. Sufrió un ataque de nervios en 1964 y estuvo en un hospital psiquiátrico por un corto período. Poco después de que saliera del armario, pude enviarle una copia de su libro... Se aficionó a comer crudo como un pato en el agua y se recuperó maravillosamente. Cambió por completo su perspectiva y su personalidad, y ahora está avanzando a buen ritmo en sus estudios. Es estudiante de arte en la Universidad de Manchester.

Sra. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Inglaterra.

***

Mar del Sur, 20 de febrero de 1964.

Estimado señor,

Le agradecería que me diera detalles sobre cómo obtener el libro titulado 'CRUDO- COMER' de ATERHOV. La British Broadcasting Corporation de Londres me dio su dirección porque me informaron que el libro no se podía conseguir en Gran Bretaña. Me gustaría mucho tener una copia.

19 de marzo de 1964. Muchas gracias por su libro sobre el consumo de alimentos crudos, que recibí el pasado jueves 12 de marzo. El contenido de su libro fue realmente una revelación para mí, el libro más maravilloso que jamás haya leído sobre las necesidades y requerimientos del ser humano. También pensé en lo sincero y conmovedor que era el tema del libro. Aprecio la extensión del estudio y el tiempo que se debe haber invertido en el esfuerzo de idear y preparar el libro. Esta es una expresión muy pobre de lo que realmente siento al respecto y haré todo lo posible para que otras personas se interesen, pero no será una tarea fácil saber qué son las personas y cuán reacias son a cambiar sus hábitos, especialmente los alimentarios. unos. Sin embargo, haré todo lo posible para convencerlos y conseguir que envíen por tu libro... Si estás interesado, de vez en cuando te contaré cómo van las cosas...

Sra. VM Snelling, 26 Victoria Rd. Mar del Sur, Hants, Inglaterra.

***

Santa Rosa, 27 de noviembre de 1964.

Estimado señor,

Tuve el placer de leer su libro, 'Comer crudo', y me gustaría mucho tener uno propio. Después de discutirlo con dos de mis amigos, ellos también están interesados en conseguir uno, así que adjunto un giro postal por $4.50 por tres libros... Estoy muy ansioso por recibir estos libros... Estoy 100 por ciento 'comidor crudo', y estoy difundiendo la buena palabra entre aquellos que estén interesados. Los alimentos crudos me han salvado la vida.

21 de enero de 1965:

Al recibir 15 copias de 'Raw-Eating' con la factura adjunta solicitando la suma de $10,00, adjunto un giro bancario... más $10,00 adicionales por 15 copias más de Raw-Eating'. "Realmente aprecio la oportunidad de ayudar a las personas a comprender la necesidad de comer alimentos crudos a través de este gran trabajo suyo. Gracias.

2 de febrero de 1965:

Una copia de la revista 'Let's Live' es suya para leer la de Martin Reinecke artículo, "Aventuras en alimentos crudos".

La edición de este mes incluye mi carta contando cómo mi esposo y yo comenzamos a comer alimentos 100 por ciento crudos. Estamos muy entusiasmados con esto y continuaremos ayudando a Martin a promover esta forma de comer tanto como podamos.

Su propio libro, "Raw-Eating", es sencillamente fantástico. Estoy muy contento de distribuirlo entre las personas que buscan este conocimiento. Es cierto que de momento son muy pocos, pero creo que con el tiempo el entendimiento llegará a muchos. Trabajar en silencio con quienes escuchan es muy satisfactorio.

6 de mayo de 1965:

Recibí su carta solicitando los números anteriores de 'Let's Live' pero no Lamento que la tienda naturista haya vendido todas las copias. Le envío el número de mayo y continuaré enviando los siguientes números a menos que desee suscribirse.

Envié una copia de su carta a Martin Reinecke para que corrigiera su artículo de febrero como se sugirió.

Me interesaría tener una copia de su segundo volumen cuando esté completo. He tenido mucho éxito vendiendo su primer volumen y querré tener algunos a mano.

Sra. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, EE. UU.

***

Venecia, California, 29 de septiembre de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Muchas gracias por dos copias de su libro "Raw-Eating". Disfruté mucho leyéndolo.

Dejé de comer alimentos cocinados hace cinco meses. Tengo 31 años y me siento muy bien. Cada dos días corro de 2 a 5 millas en la playa, nado y camino por las montañas. Hace tres semanas subí el monte Withney en un día. El viaje de ida y vuelta es de 26 millas y la montaña en sí tiene más de 14,500 pies de altura. Mi pulso es 58-60. Les cuento todo esto para hacerles saber que los alimentos crudos son la respuesta a todos los sufrimientos de la humanidad.

Podría estar muy interesado en vender su libro en Estados Unidos (y quizás en Canadá). Por favor dime cuanto pides por 500 o 1000 ejemplares...

6 de febrero de 1966:

Mi esposa y yo llevamos casi dos años consumiendo alimentos 100 por ciento crudos. Dieta con los mejores resultados. Adjunto le envío un artículo escrito por Shirley, mi esposa, e impreso en la revista 'LET'S LIVE' de julio de 1965. Le permitimos utilizar este artículo y las fotografías adjuntas.

Una de las fotos es la de un amigo nuestro muy querido que es crudo-vegano. Él lucha con leones (africanos) con las manos desnudas, y estos leones tienen todos sus dientes y garras. MICKEY SALOMÓN es su nombre.

Nunca nos hemos sentido tan bien en nuestras vidas desde que comemos nuestros alimentos crudos. Su libro es el mejor libro que tenemos sobre alimentos crudos y lo leemos con frecuencia. Nos gustaría difundir la verdad sobre los alimentos crudos... Creemos que su maravilloso libro debería estar disponible para mucha gente.

Se adjunta un giro postal de $20.00...

Sra. Shirley y Sr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venecia, ca. EE.UU.

***

Columbia, Carolina del Sur. 7 de enero de 1965:

Disfruté mucho un artículo sobre su folleto RAW-Eating' en la revista Let's Live, diciembre de 1964. Le escribí al autor, Martin J.

Fritz, y me aconsejó que escribiera a la Revista Vegetariana Británica y ellos a su vez me dieron su dirección...

SEÑORA. IRENE GOLEMON, EE.UU.

***

Extracto de una carta escrita por un caballero en Abadan, después de leer mi libro persa:

Abadán, 25 de julio de 1965:

Estimado señor Aterhov:

Su pequeño folleto ha producido un gran cambio en mi perspectiva mental, de modo que ya me considero un comedor crudo. No lo sé

como agradecerte. No es exagerado decir que te debo mi vida.
Tú eres el Jesús de nuestro tiempo, que das vida a los enfermos y a los medio muertos, ¡y qué vida tan dulce!... Me parece increíble que uno pueda leer tu libro y no cambiar su forma de vida.

SADARAT, Abadán, Persia.

***

Tras la publicación de mi gran volumen en armenio, raw-
comer ha ido ganando un número considerable de seguidores en Armenia.

Ereván, 24 de marzo de 1961.

Estimado señor Hovannessian,

La Biblioteca Central de la Academia de Ciencias de Armenia ha recibido con agradecimiento el primer volumen de su obra titulado Raw-Eating. Para satisfacer las demandas de nuestros numerosos lectores sobre su obra titulada "Comer crudo", le rogamos envíenos cinco ejemplares del primer volumen, teniendo en cuenta que los dos ejemplares ya enviados están siempre en circulación y se producen retrasos considerables en Satisfacer las demandas de un gran número de lectores."

LA ACADEMIA DE CIENCIAS DE ARMENIA, H.MECHERIAN,
Director de la Sección Completiva.

***

Ereván, 20 de noviembre de 1961.

Estimado señor Hovannessian,

Hemos recibido diez ejemplares del primer volumen de su obra titulado "Comer crudo", presentados en nuestra biblioteca, por lo que expresamos nuestro más sincero agradecimiento.

Ereván, 16 de junio de 1965:

La Dirección de la Biblioteca Estatal de Armenia desea expresar su más sincero agradecimiento por los seis ejemplares de su libro titulado "Por los caminos del comer crudo", que ha presentado a la Biblioteca.

El número de personas interesadas en comer alimentos crudos está aumentando gradualmente y muchos de ellos desean tener sus libros. ¿Podría dejarnos algunas copias más de sus publicaciones?

EL MINISTERIO DE CULTURA DE ARMENIA,

AM BIBLIOTECA ESTATAL DE LA REPÚBLICA MIASNIKIAN,

ARAZI TIRABIAN, Director.

***

Posteriormente, a menudo envié de veinte a treinta ejemplares de mis libros. a esta biblioteca, sin esperar devolución o recompensa alguna. Desafortunadamente, debido a los problemas y limitaciones impuestas a la gente por la Unión Soviética (dictadura contra el comercio privado), atiendo todas las solicitudes de libros recibidas de la Unión Soviética de forma totalmente gratuita, independientemente de si dichas solicitudes provienen de instituciones públicas o de particulares.

Extractos de una carta escrita por el Eminente (poeta armenio), Hovhannes Shiraz:

Ereván, 4 de enero de 1962.

Estimado Ter Hovannessian,

Fue por pura casualidad que encontré su admirable libro titulado "Comer crudo". Estás destinado a convertirte en el gran salvador de toda esta humanidad tonta. Su descubrimiento, el comer crudo, es tan grande como el del gran Darwin; de hecho, es mayor y más humanitario, mejor dicho, más filantrópico que todos los grandes descubrimientos de los siglos anteriores. Pero, ay, hay una roca invencible frente a ti. Si tan solo este niño ciego, esta supuesta humanidad, que ha sido engañada durante miles de años, pudiera

entra en razón, abandona el fuego y síguete por el camino prudente que has abierto, se desvanecerían los actos de violencia en el interior del hombre. Pero la humanidad, con toda esta multitud de razas y tribus, todavía se aferra firmemente al fuego, como el musgo se aferra a la roca. No abandona su comida cocinada que trae la muerte, y no la abandonará todavía... Sin embargo, beso tu frente afligida y me alegro al pensar que naciste armenio. De hecho eres inmortal..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Ereván.

***

Desde su infancia el autor de la siguiente carta, un joven estudiante, había padecido numerosas enfermedades, entre ellas sarampión, escarlatina, paperas (parótidas), malaria, angina, diversos resfriados y catarros, dolor de oídos, dolor de muelas, estreñimiento, diarrea, hemorroides, apendicitis e inflamación crónica de la vesícula biliar (colecistitis). . Hoy comer crudo le ha librado de todos esos sufrimientos, por lo que expresa su agradecimiento en las siguientes líneas:

Ereván, 5 de febrero de 1964.

Mi querido maestro, me faltan palabras para expresar el sentimiento de gratitud y admiración que siento hacia usted desde hace meses, porque todas las palabras me parecen ridículamente inadecuadas.

Con un solo movimiento mágico llegaste a poner fin a la pesadilla que atormentaba mi vida, así como, sin duda, también harás lo mismo con otras personas, hasta que la causa misma de esa pesadilla sea erradicada, gracias a ti.

Viniste a disipar esa ceguera de ojos abiertos, esa sordera de oído agudo y esa locura inconsciente en la que estaba inmerso, como todos los demás.

Viniste con una lámpara mágica para retratar contra la bóveda del cielo. ese rostro que era verdaderamente mío y sobre el cual hasta entonces sólo podía soñar y conjeturar.

Me inclino ante tu brillante figura y te saludo como al hombre a quien a quien debo más de lo que jamás le debí a nadie.

Me inclino ante tu figura resplandeciente y te saludo como al héroe cuyo nombre está hoy constantemente en labios de aquellos a quienes ha salvado, pero mañana estará en labios de todos.

Me inclino ante tu brillante figura y te saludo como un cruzado por la civilización real, la ciencia real, el progreso real y como un luchador por un futuro científico brillante y civilizado.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Ereván, Aremenia.

***

Ereván, 29 de marzo de 1964.

Estimado hovannessiano,

Sólo unas líneas para hacerle saber que el consumo de alimentos crudos ha tenido otro recluta, cuyo motivo para adoptar la nueva forma de alimentación no se basa en ningún sentimiento de desesperación causado por una enfermedad u otra, sino en los ideales inspirados por sus grandes pensamientos. .

Debo confesar que hay una serie de obstáculos en mi camino, porque mi padre es biólogo, mientras que mi hermano es médico, y en mi familia soy el único que se alimenta con una dieta diferente (normal). Ya hace nueve meses que cambié al nuevo método de nutrición y disfruto de una salud excelente. Me parece que cartas como ésta, que llegan a usted desde todos los rincones del mundo, se multiplicarán en progresión geométrica y que no tendrá tiempo para leer las líneas de agradecimiento que se le dirigen. Tu descubrimiento pasará a la historia.

***

18 de junio de 1965.

Le escribo desde Leningrado. Continúo mis estudios en el Conservatorio aquí. Estando siempre con vosotros, os envío mis mejores deseos, confiado en la convicción de que el tiempo está de vuestro lado. Los exámenes médicos que me realiza mi hermano siempre dan resultados satisfactorios. Realmente me siento muy bien, mientras mi peso sigue aumentando de forma lenta pero segura.

H. SVATCHIANO.

***

Ereván, 6 de enero de 1965.

Estimado señor Hovannessian,

Ya son seis meses que llevo practicando el consumo de alimentos crudos. Teniendo Con pleno conocimiento de la maravillosa acogida que ha tenido su libro en todas partes del mundo, no deseo entrar en detalles ni repetir los habituales elogios. Sin duda, la concepción de comer alimentos crudos es la mayor victoria lograda por la mente humana durante todo el curso de la civilización.

No quiero escribir sobre mis experiencias personales, porque, Después de leer los extractos citados por usted de varias cartas de agradecimiento, me doy cuenta de que mis reacciones están totalmente de acuerdo con las experimentadas por otros consumidores de alimentos naturales.

De especial importancia son los cambios psicológicos que siguen inmediatamente, si es que no preceden, a las reacciones fisiológicas.

Permíteme agradecerte por el regalo único que has presentado a la humanidad.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Ereván.

***

Mensaje navideño de una joven en Moscú:

Moscú, 20 de diciembre de 1964.

Estimado señor Aterhov:

Es un placer enviarles los saludos de esta temporada, junto con mi agradecimiento personal y mis mejores deseos para el triunfo de su gran y humanitaria labor.

Su seguidora, que se ha recuperado de su larga y grave enfermedad cardíaca.

Posteriormente, en una carta de diez páginas cuenta la historia completa de su enfermedad y recuperación, de los cuales se resume a continuación:

31 de marzo de 1965:

Pasé a comer crudo en noviembre de 1963. Desde entonces he Nunca tuve un momento de duda. En aquellos días ya tenía un historial de enfermedades cardíacas que se remontaba a un período de nueve años.

Pero déjame empezar desde el inicio. Cuando tenía ocho o nueve años viejo tuve un ataque de reumatismo. Después de eso, unas diez veces al año solía contraer laringitis, gripe y resfriados de todo tipo, que generalmente duraban de seis a diez días. Poco a poco se desarrolló una amigdalitis crónica. A los catorce años los médicos descubrieron una lesión en la válvula mitral de mi corazón y luego me encontraron carditis reumática. A los quince me extirparon las amígdalas. Continuamente sufría de dolores cardíacos prolongados, neuritis, debilidad e insomnio. El breve sueño que siguió a las horas de tormento estuvo acompañado de aterradoras pesadillas. Cuando me despertaba por la noche, temía la oscuridad. En general, pasaba tres o cuatro meses al año en cama. Con considerable dificultad subí un solo tramo de escaleras; Siempre estuve privado de paseos, ejercicios físicos, natación, viajes, lectura y muchos otros placeres y recreaciones.

Siempre estuve bajo el cuidado de los médicos. Solían 'curarme' por medios de piramidón, aspirina, antibióticos, analgésicos, vasodilatadores, soporíferos y otros fármacos similares. Mi organismo seguía protestando en un

manera sorprendente contra esas medidas y mi condición empeoró gradualmente. Convencido de la ineficacia de tales remedios, finalmente los prescindí de todos.

Por favor perdóname por ocupar tu atención con tan minutos. detalles. Me parece que les interesarán, sobre todo porque el cambio se produjo de manera sorprendente. Dejé sin dificultad las comidas cocinadas. La alimentación cruda despertó en mí una agradable sensación de purificación interior y ligereza. Casi de la noche a la mañana mi corazón dejó de preocuparme. Mientras que antes sentía dolores en la región del corazón no sólo una vez a la semana, sino casi TODOS LOS DÍAS y durante HORAS SEGUIDAS, durante el primer año de mi alimentación cruda no me acosté ni un solo día. , y los dolores en mi corazón se limitaron de seis a ocho punzadas MOMENTÁNEAS de poca consecuencia.
Desde hace un año y medio no he tenido ni un solo ataque de gripe o de resfriado. En los primeros meses mis dolores de cabeza desaparecieron COMPLETAMENTE. Pero el mayor milagro para mí fue el hecho de que comencé a quedarme dormido a los POCOS MINUTOS de acostarme. Mi capacidad de trabajo aumentó; Mi anterior disipación, tensión nerviosa e irritabilidad desaparecieron.

En otoño viajé a Armenia y trabajé en el "Matenadaran" (el Depósito de Manuscritos). Qué alegría caminar veinticinco o treinta kilómetros diarios por las montañas y luego regresar a casa con plena disposición para repetir la actuación de inmediato. Me convertí en un ser humano libre, a quien la naturaleza finalmente admitió en su seno. Se trata de una gran felicidad, por la que una vez más quisiera expresar mi más sincero agradecimiento.

Moscú, 16 de agosto de 1965. Mi salud continúa brindándome todas las satisfacción, sobre todo porque mi organismo ha soportado pruebas bastante severas de tensión mental y nerviosa (hipertensión), así como una fatiga física considerable sufrida durante los viajes de montaña.

Pronto completaré el segundo año de alimentación cruda. Nunca más podré pensar en dejar de comer crudo. Las preguntas que les he planteado son puramente ilustrativas y no deben crear en

usted la menor duda sobre mi futuro. Sobre todo, para mí los aspectos físicos de la cuestión tienen menos importancia que las bases espirituales, que siempre han sido firmes e inquebrantables.

Olga Kerenskaya, calle Frounze, 3, Moscú.

***

Como mis libros no son fáciles de conseguir en la Unión Soviética, los consumidores crudos convencidos traducen resúmenes de mis publicaciones al ruso y distribuyen copias duplicadas entre sus amigos. Luego, muchas personas copian esos resúmenes entre sí. Lo que sigue es parte de una larga carta escrita por una anciana rusa que vive en el distrito de Moscú:

Jimki, 25 de abril de 1965.

No puedo expresar o, mejor dicho, no encuentro las palabras adecuadas. con el que expresaros mi infinito agradecimiento. No hay recompensa en este mundo lo suficientemente digna como para recompensar su trabajo sagrado por la salvación del cuerpo y el alma de la humanidad, su 'COMER CRUDO'. Me inclino ante usted y no sólo ante usted, sino también ante quien me ha traído esta preciosa receta para la salud, compuesta por varios pasajes extraídos de su libro. Personalmente no he tenido la suerte de ver tu libro. Mi amigo, un ex maestro, Los había copiado no directamente de su libro, sino de un cuaderno de una amiga suya, también ex profesora, y es esta señora la que ahora le escribe estas líneas, porque mi vista es mala. Puedo ver con un solo ojo y eso con la ayuda de una lupa, de lo contrario debería haberte agradecido mucho antes.

Comencé mi práctica el 15 de febrero y desde entonces no he consumido alimentos cocinados, ni siquiera pan... Cumpliré noventa años el 15 de agosto de 1966. Soy más vigoroso que todos mis amigos, y este hecho está atestiguado por otros también.

Karpovna María Ivanovna, calle Fevralskaya 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 de agosto de 1965.

Estimado señor Hovannessian,

Mi tía y su marido, ambos médicos en Ereván, de nombre Danielian, me escriben diciéndome que se han beneficiado mucho de sus recomendaciones y me exhortan calurosamente a adoptar su método de nutrición y curación. Por lo tanto, a mi vez me gustaría pedirle si podría enviarme una copia de su trabajo titulado 'Raw-Eating', por lo que le agradezco de antemano.

Soy ginecólogo de Estambul. Durante los últimos dos años he estado trabajando en un hospital en Sundsvall, Suecia. Con gran interés y orgullo leeré su libro y sus instrucciones, de las que muchas personas ya han obtenido tanto beneficio."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscú, 19 de noviembre de 1966.

Estimado señor Aterhov:

Estoy sorprendentemente encantado por la claridad y sencillez de sus pensamientos. ¿Es realmente posible exponer un descubrimiento tan grande de una manera tan sencilla? '¡Oh humano! La naturaleza te ha creado y nutrido a ti y a tus células con alimentos crudos. Mientras no estés completamente familiarizado con la estructura y las actividades funcionales de esas células, no perturbes su trabajo por medio de diversas sustancias venenosas y antinaturales.

Mi esposa y yo somos estudiantes de posgrado. Yo soy físico y ella es médica.

Estamos muy interesados en tu trabajo...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 de marzo de 1966.

¡Salve a ti, oh científico de científicos! ¡Salve a ti, oh maestro de la humanidad!

Soy asistente médico en el balneario de Jermook en Armenia. He estado practicando el consumo de alimentos crudos desde el 4 de noviembre de 1965, y su libro me convenció. Estoy seguro de que me curaré con el método que propagas. Desde 1947 padecía reumatismo, poliartritis y enfermedades de las arterias coronarias. Desde 1963 mi salud se había deteriorado aún más debido a una grave inflamación de los riñones, de la que sólo podía obtener un alivio parcial comiendo sandías.

Desde el sexto día de comer crudos sentí fuertes dolores en las articulaciones, pero posteriormente cesaron... Durante las reacciones derivadas del consumo de alimentos crudos no experimenté la hinchazón de las articulaciones que antes acompañaba a cada ataque de artritis. Tampoco sufrí los paroxismos de fiebre e hidropesía que solían aparecer cada vez que se agravaba el estado de mis riñones. Ahora disfruto de un sueño realmente profundo y mi pulso ha bajado de 120-140 a 90-100 latidos por minuto (en condiciones de tensión). Atrás quedaron los dolores nocturnos en mi corazón, la caspa en mi cabeza y el sudor en mis pies. Ya he perdido cinco kilos de peso y mis dolores reumáticos han desaparecido. Me siento bastante bien y mis fuerzas siguen aumentando.

Mi esposa y mi hijo de seis años también están adoptando el alimento crudo. Yo criaré a mi tercer hijo, que ahora tiene un mes, de la misma manera que tú criaste a tu hija Anahit.

Mi querida maestra, he estado trabajando como asistente médico durante Dieciocho años y ahora a la edad de treinta y siete estoy a punto de completar un curso por correspondencia en el Instituto Pedagógico. Sin embargo, es en su libro donde por fin he encontrado las respuestas a una serie de

problemas que me atormentan desde hace mucho tiempo, respuestas que no pude encontrar en ningún otro lugar. "Uno de esos problemas es por qué los bebés no pueden caminar como los cachorros de otros animales desde el primer día de su nacimiento. Ahora estoy convencido de que la razón de esto y de muchos otros defectos fisiológicos en los niños debe buscarse en la comida cocinada. alimentos consumidos por sus padres y antepasados. En mi opinión, después de tres o cuatro generaciones de consumidores de alimentos crudos, todos esos defectos habrán sido eliminados.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Mi hermana mayor vive en Ereván. Le envío regularmente paquetes grandes. de libros que presenta a aquellos que están gravemente enfermos o que son consumidores crudos convencidos. He aquí algunos extractos de sus numerosas cartas:

“Mi querido Arshavir, sé que esta carta te brindará un gran placer. El consumo de alimentos crudos está progresando rápidamente tanto en Ereván como en otras provincias. No pasa un día sin que alguien me llame o me visite. Vienen a buscar consejo o a pedir libros. Presento sus libros a aquellos que realmente los necesitan. Hay una demanda ilimitada de libros, que pasan de mano en mano y pronto quedan reducidos a jirones. Me preocupa mucho su costumbre de enviar libros gratis a todo el que los pide. ¿Cómo puedes soportar gastos tan aplastantes?

No puedes darte cuenta de cuántos pacientes se curan comiendo crudo y te lo agradecen mucho. La gente aquí es toda humanitaria como usted.
Tan pronto como alguien recupera la salud perdida, asume la tarea de curar a sus familiares enfermos y así cinco o seis se recuperan de graves enfermedades. Luego vienen a mí y me cuentan sus experiencias.
Las personas que no podían dar un paso ahora pueden caminar decenas de kilómetros.

Uno de esos pacientes padecía edema en las manos.
y pies durante veinte años, y pesaba nada menos que 115 kilogramos.
Después de adoptar una dieta cruda, perdió 10 kilogramos en 20 días. Su hijo dijo: "Mi padre, que antes no podía mover las manos ni los pies, ahora camina como un niño". Continuamente te bendicen a ti y a Anahit.
Otro paciente padecía una inflamación de las cuerdas vocales, con pérdida casi total de la voz. Ahora ha recuperado completamente su salud después de una dieta cruda de sólo un mes y medio.
También un joven de 28 años tuvo supuración de los riñones, acompañada de hidropesía general de todo el cuerpo. Su estado era tan grave que se le había perdido toda esperanza, pero ahora se encuentra bastante bien gracias a que come crudo. Hay tantos casos similares que es casi imposible escribir sobre todos ellos. Según sus propias estimaciones, sólo en Ereván hay ahora 2.500 consumidores de alimentos crudos, muchos de los cuales llevan mucho tiempo gravemente enfermos, pero ahora gozan de perfecta salud. Las personas se curan de enfermedades del corazón, de concreciones saladas, de presión arterial alta, de úlceras de estómago, de inflamación de los riñones, del hígado y de la vesícula biliar, de cálculos y de muchos otros trastornos muy graves.

Yo también estaba muy enfermo. Sufría de presión arterial alta con zumbidos en los oídos y tenía inflamación del hígado. Me sangraba la nariz dos o tres veces al día, me sentía débil y dormía mal. Mi corazón estaba en tan mal estado que todas las noches me preguntaba si volvería a ver la luz del día.
Pero ahora duermo tan rápido que por la mañana no oigo a la familia ir a trabajar.
De hecho, a veces se sienten ansiosos cuando me levanto demasiado tarde, pensando que debo estar enfermo. He adelgazado bastante y por mucho que camino no me siento cansado, para gran sorpresa de todos.

Los consumidores de alimentos crudos cultivan relaciones amistosas entre sí. Una tarde me invitaron a la casa de los Colozianos. (El Sr. Colozian es un pintor veterano en Ereván. La historia de su familia es realmente muy interesante. Él mismo había estado sufriendo de úlcera de estómago crónica, acompañada de hemorragia. Negándose a aceptar medicamentos en

En el hospital, pasó a comer alimentos crudos y se recuperó completamente de su enfermedad. Su esposa tenía una infección por hongos (blastomicosis). Después de cuatro meses de comer crudo, sus uñas comenzaron a crecer y su tos desapareció. Su hija se casó, pasó el embarazo comiendo alimentos crudos y dio a luz a su hijo sin rastro de sangrado; ahora está criando a su hijo con alimentos crudos).

Había treinta y dos comedores crudos, además de sus propios familia de cuatro. Me faltan palabras para describir la bienvenida que recibí de ellos. Habían preparado una mesa bellísima y suntuosa, cargada de apetitosas ensaladas crudas, cinco o seis tipos de tartas crudas extremadamente deliciosas, una de las cuales llamaron Anahit, un "pilau" especial de maíz indio decorado con frutos secos remojados en agua, y todo tipo de frutas y frutos secos frescos. Al final trajeron un sabroso plato de mezcla de trigo, avena, nueces y pasas.

Todos los invitados eran médicos, artistas, músicos y conferenciantes. Ellos pronunció varios discursos. Finalmente resultó que era el trigésimo aniversario de la boda del señor y la señora Colozian.

Un buen número de médicos se han convertido en comedores crudos. Un joven médico y su esposa, que también era médica, vinieron a verme desde el balneario de Jermook. Me dijeron que tenían entre cuarenta y cincuenta pacientes por día y que todos necesitaban sus libros. Me aseguraron que la demanda de sus libros podría ascender a miles. El médico de Spitak había pronunciado una conferencia sobre el cólera, al final de la cual habló sobre el consumo de alimentos crudos y aconsejó a su audiencia obtener un ejemplar de su libro y, después de leerlo atentamente, poner en práctica sus recomendaciones.

Un venerable médico de sesenta y cuatro años vino a verme desde Kirovakan. Me dijo que había estado gravemente enfermo, pero que, junto con su esposa, había adoptado el consumo de alimentos crudos hacía más de un año y como resultado había recuperado su salud. También me dijo que el Director de la Cátedra de Higiene Nutricional del Instituto de Medicina de Ereván, Dr. A. Harotiunian* había dado una conferencia en Kirovakan en presencia de médicos, pacientes y, sobre todo, comensales crudos. Al final de la conferencia,

Se había debatido la cuestión del consumo de alimentos crudos. Varios consumidores de crudo, que permanecieron en hospitales durante meses sin ningún resultado y ahora se habían curado comiendo crudo, exigieron que se examinaran sus registros hospitalarios y se hicieran comparaciones apropiadas con su estado actual. También querían saber por qué el orador había criticado públicamente el consumo de alimentos crudos sin examinar los hechos pertinentes. Uno de los comedores crudos incluso se levantó y le preguntó al médico de Kirovaka si lo reconocía. Al recibir una respuesta negativa, continuó: 'Soy el paciente cuyo caso usted consideraba completamente desesperado y a quien le dieron el alta del hospital para que muriera en su casa. Y hoy, gracias al consumo de alimentos crudos, gozo de perfecta salud.' El médico se quedó estupefacto".

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Ereván.

*Este hombre (Harootiunian) había insertado previamente un artículo en un periódico llamado "Comunista"!! publicado en Ereván (1964, núm. 17l), en el que sin negar por completo los beneficios de comer crudo! Había restringido su uso únicamente a casos limitados de determinadas enfermedades y, al mismo tiempo, había elogiado las perniciosas proteínas animales y las vitaminas artificiales. Por último, advirtió a sus lectores que no se alimentaran con alimentos naturales sin consultar a un médico. A estas afirmaciones ya he dado una respuesta aplastante en mi obra armenia titulada "Por los caminos del comer crudo".

***

Esta señora es la suegra de la famosa cantante armenia (Ofelia Hambardzumyan), una señora muy inteligente que me ha escrito hasta ahora trece cartas, mencionaré algunas de ellas a continuación:

20 de noviembre de 1966:

Estimado señor Hovannessian,

"Hace casi dos meses leí su libro sobre el consumo de alimentos crudos, que me prestaron solo por un día, con tanta emoción, entusiasmo y gusto, palabra por palabra, que la pluma no puede ni puede describir. En el pasado, estaba ciegamente

corriendo hacia la muerte, con la marca de un cuerpo falso adherida a mi rostro durante muchos años. Pero desapareció temprano al comer crudo.

Aún no había terminado de leer tu magistral libro, cuando envié a la basura todos los frascos y cápsulas de alimentos y medicinas cocinados que nunca fueron separados de mí. Era mi cumpleaños número 61 cuando acepté este regalo tuyo y decidí ser crudivegano. Nunca olvidaré este día; Puedes adivinar muy bien qué cambios ocurrieron en mi cuerpo destruido. En los últimos años, bajo la presión de diversas enfermedades, tuve una vida problemática. Especialmente la asfixiante enfermedad del quater y la insoportable ciática me habían quitado el sueño. Después de ser liberado del cruel control de las enfermedades, me convertí en una persona activa, fuerte y robusta y corría como un ciervo todo el día. No encuentro palabras para expresar mi agradecimiento; Oh genio de genios, mi querido amigo...

Acepte el saludo de una amiga lejana que está orgullosa de que su último El nombre es el mismo que el tuyo (Ter Hovannessian). ¿Ahora no soporto cómo la gente introduce sustancias tóxicas en su cuerpo? Sufro al recordar cómo por ignorancia invitaba a mis seres queridos a mi casa y les daba comida cocinada con mis propias manos.

Antes de comer crudo los latidos de mi corazón me avisaban de un derrame cerebral, lo que en mi opinión era considerado una muerte placentera y fácil, pero ahora quiero vivir para leer con mis propios ojos y escuchar con mis propios oídos que el nombre de mi hermano está en la lista. lenguas de todo el mundo. Tu trabajo es sabio, la comida cocida debe ser derribada, la victoria llegará a ti.

2 de agosto de 1967:

"Ahora perfectamente sano y próspero, como un verdadero ser humano, envío usted mi tercera carta. Son tantos los sentimientos de mi corazón que soy incapaz de escribirlos en el papel; Te debo mi salud actual, oh salvador de la humanidad, oh mi querido hermano, ¿puedo llamarte mi hermano?

Como no recibí respuesta tuya a mis dos cartas anteriores, pedí prestado tu gran libro a mis amigos y lo copié todo en tres gruesos cuadernos. Ahora esta copia está cambiando de manos. Más tarde supe que enviaste libros y cartas, pero no me llegaron.

Aquí, el número de creyentes en el crudiveganismo aumenta día a día. día; Entre ellos también hay médicos. La mayoría de ellos vienen a mí para

algunas preguntas, promuevo la comida cruda; Hago pasteles, halvah, ensaladas y dolme crudos y se los muestro a la gente, imprimo sus instrucciones y las distribuyo entre la gente, escribo tu nombre en los pasteles con pasas; Compré uno de estos pasteles para tu hermana. Ella lloró, me abrazó y dijo: "Desde hoy somos dos hermanas. La puerta de mi casa está siempre abierta para ti". Ella me dio el segundo volumen de su libro.

A menudo me encuentro con tu hermana, leo tus cartas y documentos, miro las fotos, miré con gran compasión las fotos de sus dos hijos consumidos por alimentos "fortificantes" y medicamentos "eficaces"; Han sido sacrificados, pero en cambio hoy miles de personas se salvan de una muerte segura y envían saludos en su memoria. Grandes genios del pasado han dejado su trabajo inconcluso debido a este tipo de alimentos y medicinas y han perecido... y sólo tú has revelado este secreto. Queda muda la lengua que se atreva a negar estos hechos.

Ahora déjame hablar un poco sobre mí. Creo que sería interesante para que sepas cómo era yo antes de empezar a comer crudo y cómo soy ahora. Tenía diecisiete años cuando sentí un dolor intenso en el lado derecho de la espalda. Los médicos no podían entender la causa y sólo me incomodaban con medicamentos y masajes. Después de seis años, finalmente me llevaron al hospital agonizando. Resultó que mi riñón derecho está lleno de piedras y pus. El profesor que me operó el riñón era un intelectual que, si estuviera vivo, habría firmado con ambas manos tus descubrimientos; Me dijo que los médicos se han comido la mitad de tu riñón debido a masajes y drogas nocivas y se rió. Me ordenó que me olvidara para siempre de comer carne, huevos, encurtidos, aguas minerales y alimentos salados y que comiera más verduras y frutas.

Seguí este orden durante dos o tres años, cuando me sentí mejor comencé a comer de todo nuevamente. Poco a poco mi apetito aumentó y mi peso aumentó día a día; Como otros, pensé que esto era un signo de salud, pero resultó ser todo lo contrario. Primero comenzó un fuerte dolor de cabeza, luego se me hincharon las piernas y, a los cuarenta y cuatro años, los dientes artificiales fueron reemplazados por dientes naturales. Mi peso corporal alcanzó los ochenta y dos kilos; Me rodeaban dificultad para respirar, tos crónica, palpitaciones y dolor de estómago. Posteriormente apareció un bocio que

rodeó mi cuello como un huevo duro. Los médicos quisieron operarme, pero me negué. Luego, la ciática, la arteriosclerosis, la presión arterial, las hemorroides, la gota, etc. habían debilitado todo mi cuerpo hasta el punto de que no podía caminar.

Mi habitación era como una farmacia de pastillas de aspirina, piramiden, valocardina, milocardina, analgin, beloid, capodiazit y otros venenos, que constituían la mitad de mi comida. Me decepcionaron los médicos y como todos decían que estos síntomas están relacionados con la edad, pensé que había llegado el final de mi vida. Estaba cansado de este mundo y sólo deseaba que un simple golpe pusiera fin a estas humillaciones. Nunca se me ocurrió que podría aparecer un milagro y salvarme de esta pesadilla. Pero esto va unido. Ahora el diablo de diecisiete kilos ha desaparecido (la autora de la carta olvida que su cuerpo original ha acumulado diecisiete kilos de células frescas y sanas durante este período de alimentación cruda, es decir, el diablo no pesaba diecisiete kilos, sino treinta y cuatro kilos y tal vez incluso más) y camino de un extremo a otro de la ciudad con un peso real de sesenta y cuatro kilos y subo los 132 escalones de la fábrica de coñac con un equipaje pesado hasta la hija de mi hermana que está en la clínica de allí y porque los trabajadores y los doctores de allí están completamente familiarizados con mi condición anterior, están sorprendidos.
Especialmente cuando me toman la presión arterial y ven trece en lugar de diecinueve. Esto les hará cambiar de opinión y, de hecho, ganará la verdad. Preparo deliciosa comida cruda vegana en mi casa y se la llevo, ellos comen y yo digo: "Hovannessian envía sus libros a todo el mundo gratis. También trato a la gente con comida cruda, come todo lo que quieras". Llevo ya diez meses viviendo en esta felicidad...

Quiero decir algunas palabras sobre mi desintoxicación. El dolor de mis enfermedades era tan intenso que no sentí las primeras reacciones de desintoxicación, sólo que cuanto más comía, más no podía obtener lo suficiente. Apareció un sarpullido rojo en el lado izquierdo de mi cuerpo, que también fue doloroso, pero pronto se resolvió. Mi piel se secó en algunos lugares, me picaba, me salió caspa y mejoró; El color de mi orina a veces era rojo brillante y otras veces blanco y espeso, pero ahora es transparente como el agua. Tuve algunos dolores de cabeza intensos que mejoraron por sí solos. Desde el primer día de comida cruda, olvidé que hay medicina en este mundo. no puedo c

Mi pelo blanco se ha vuelto gris ahora y está recuperando su color original."

Carta No. 12 - 7 de mayo de 1971

"Tengo tantas noticias que no sé dónde empezar ni dónde terminar. Un día fui al hospital por un trabajo administrativo, vi a una doctora sosteniendo su libro en la mano, reuniendo a varios otros médicos a su alrededor. Y explica con entusiasmo cómo su cuñado se salvó de una grave enfermedad renal gracias al crudiveganismo. Luego dice: "La carta de la suegra de Ofelia Hambarsoumian también está en este libro". "No me conoces. Miré el libro y vi que era una fotocopia del mismo libro que había firmado y regalado a la gente. Debido a que su libro es muy raro, será fotocopiado para que más personas puedan usarlo. Cuando esto La doctora me reconoció, me pidió que fuera un día a ver a un paciente, fui el día que habíamos fijado.

El ex paciente llamado Ozonian, ahora completamente sano, había organizado una fastuosa fiesta; Él es veterinario, su esposa es médica, su hermano es profesor universitario, su esposa también es médica, se reunieron varios periodistas y algunos nuevos consumidores de crudo. El Dr. Abajian de Kirovakan entró con varios de los nuevos seguidores del consumo de alimentos c

Ozonian escribió una carta a su antigua dirección hace un año cuando estaba gravemente enfermo, pero creo que no le llegó. Esta carta es tan interesante y valiosa que la copio y se la envío. Como se puede ver en la carta, hace un año estuvo tan enfermo que se decepcionaron de él, pero ahora está haciendo su trabajo con total salud; Carta de los ozonianos:

"No sé en qué idioma expresar mi sorpresa y respeto hacia usted, que es el mayor filántropo y el mayor científico de esta época. Aunque como resultado de mi enfermedad renal, estoy tan débil que no puedo escribir Unas palabras incluso para mis parientes más cercanos, pero te escribo con toda alegría. Eres la única persona en el mundo a la que puedo escribir, pero no puedo dejar de escribir. Mi hermano trajo tu libro e insistió en que Lo leí, me senté en la cama para no ofenderlo y de mala gana comencé a leer el libro que me había arrancado de tanto leer; pero no podía renunciar a este libro encantador,

porque su lenguaje agudo y apasionado, así como tus pensamientos profundos y férreos, encantaron todo mi ser. Fue la trágica muerte de estos niños la que te envió a los sótanos ocultos del océano científico en busca de la verdad. Una profunda tristeza hizo que te convirtieras en el sol de la biología. Por esto la humanidad está en deuda con vuestros dos hijos y sus nombres permanecerán siempre en la memoria de las naciones. Después de leer su libro, inmediatamente me puse en carne viva y, sin esperar el resultado curativo, le expreso mi gratitud. Porque estaba seguro de la veracidad de tus declaraciones; Como soy veterinario y estoy muy familiarizado con la biología, podría comprender mejor la grandeza de tus palabras. Todas las ideas de la ciencia biológica, que habían estado profundamente arraigadas en mi cerebro durante décadas, cambiaron en un día. Estoy seguro de que el futuro se inclinará ante tu grandeza, porque jamás se ha ocultado ningún gran descubrimiento. Tengo 40 años de edad. Tengo nefritis crónica, mi condición es muy grave. Mi nitrógeno en sangre es 65-90 y no baja. Acostada en la cama, sólo respirando por ti, estoy segura de que estaré bien. Estaré en deuda con mi madre por haberme dado a luz y contigo por la continuación de mi vida, para siempre..."

Otra noticia interesante: uno de los periodistas de la revista "Science & Life" vino a Ereván desde Moscú para realizar una investigación sobre el desarrollo de los seres vivos.

Varios médicos y crudívoros experimentados se reunieron en casa de un periodista crudívoro y éste redactó un informe. Me buscó, y el 15 de noviembre de 1971 la carta número 13 (había escrito una carta detallada al director del periódico "Avangard") al parecer surtió efecto, porque me informaron por teléfono que un especialista en enfermedades del aparato digestivo sistema, el profesor Jivan Shmavonyan , quería conocerme a mí y a otros comedores crudos. ¿Qué podría hacer sino organizar una fiesta para los consumidores activos de crudo? Unos días antes de la fiesta, tomé una licencia de la oficina y, sin ningún tipo de vergüenza, intenté poner una mesa que fuera nueva también para los comensales vivos.

Pan crudo, galletas, basaq, así como diversas mermeladas crudas hechas con hojas de flores, semillas de granada e incluso nueces verdes que hago todos los años en primavera, y también con varias ensaladas, las había decorado.

tres mesas grandes tanto que es difícil decirlo. Durante un tiempo, nadie se atrevió a tocar los tres grandes pasteles en los que brilla tu nombre. Finalmente lo corté y lo reproduje. ¡La mesa gemía por el peso de la fruta y del zumo de fruta!



La hermana de Aterhov (Siranush BabaKhanian) se ve en el medio, a su izquierda está el profesor Shmavonyan y Haikanush Ter Hovannessian está detrás de ella.

La reunión estaba prevista para el 24 de octubre de 1971 a las 16:00 horas. Con dos horas de antelación mandé llamar a tu hermana para que los primeros en llegar le dieran la mano como tu representante. En primer lugar, el honorable profesor entró y me estrechó la mano con ambas manos con una cara sonriente y saludó a su hermana con gran respeto. En otro momento, todos los invitados que comían crudos eran médicos, profesores universitarios, periodistas, profesores, etc., entraron unas cuarenta y cinco personas a la vez. Me quedé estupefacto, justo en ese momento llegó el Dr. Abajian en su coche con cuatro ágiles y alegres señoras de Kirovakan; Primero habló de sus enfermedades y le envió su agradecimiento por deshacerse de estas enfermedades y le deseó lo mejor para usted y su salud.

Luego, todos los comedores dieron un discurso uno tras otro y dieron una explicación detallada sobre las enfermedades pasadas y la salud actual. El profesor estaba sentado en silencio, escuchando atentamente y tomando notas en su cuaderno. La mayoría de los invitados no lo conocían, cuando se levantó y se presentó después de que terminaron los informes de los comedores vivos.

Todos se sentaron y comenzaron a escuchar en silencio. Comenzó a hablar lentamente sobre sus intenciones y planes.



Uno de los profesores universitarios lee la carta de Hovannessian. El Dr. Abajian está sentado sobre su lado izquierdo.

Dijo: "Hovannessian realmente ha hecho un gran trabajo. Historia muestra que la mayoría de los científicos famosos procedían de la gente corriente; Aunque Hovannessian no es médico, con su descubrimiento está por encima de los médicos y tiene derecho a ser científico. Aunque tiene enemigos, pero la verdad es que gana. Todos ustedes lo han dicho, citado, pero estas palabras permanecen con ustedes. Deberías organizar una población, hacer estadísticas de todos los comedores vivos, determinar qué enfermedades padecieron en el pasado y cuál es su estado actual, y proporcionarnos estos documentos". Según su propuesta, se seleccionó un comité de 15 personas, y mi nombre también estaba registrado en él. Decidimos formar una reunión de este tipo una vez cada tres meses.

El profesor dijo que pensaba en montar un sanatorio raw-vegano y también se habló de montar un restaurante raw-vegano.

Para concluir, a petición del profesor, presenté algunas fotocopias de sus cartas, de la carta del gobierno indio, de

la carta que le había escrito a "Avangard", y de la carta de Ozonian y Makarian. Se comió con gran placer todas las ensaladas y otros platos y preguntó cómo prepararlos. Distribuí diez copias de los formularios de ensalada que tenía entre los invitados. Esta no es una de las versiones que les envié, ésta es nueva y completa.

La reunión duró de 16:00 a 21:00 horas. Al salir, el profesor me entregó una de sus tarjetas a mí y otra a Siranoush y nos pidió que estuviéramos siempre en contacto con él. Le dijo a Siranoush: "Realmente deseo ver a tu hermano, consultarlo y preparar juntos un plan efectivo para llegar pronto al destino. Es difícil obtener permiso para viajar al extranjero; escribe a tu hermano, tal vez pueda usar su influencia". preparar una invitación"

Dirección del profesor: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Ereván”.

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Carta del gobierno de la India:

Servicio de información indio - TS Kanwar

Teherán, 4 de enero de 1971, Embajada de la India. asociado de prensa

"Según nos han informado, usted ha publicado un libro con el título "Comer crudo". Puede informar que el gobierno de la India ha designado un comité de toma de decisiones para Nature Cure, que realiza estudios sobre el progreso y desarrollo de Nature Cure.
Su libro ha sido entregado a este comité, que lo reconoce y cree que sería un buen trabajo. Por eso, el Ministerio de Salud y Planificación Familiar de la India está pensando en vender este enorme libro a bajo precio (sólo cinco rupias) para distribuirlo. No obtendrán ganancias con la venta de esta publicación.

Estaríamos muy agradecidos si tuviera la amabilidad de darnos permiso para Pidió al gobierno de la India que publicara este libro en inglés y en otros doce idiomas locales.

Además, infórmenos si este libro se ha actualizado desde el Edición de 1967. ¿O quieres modificarlo en un futuro próximo?

Por lo tanto, estaremos agradecidos si tenemos el permiso necesario para poder publicar este libro en la India."

TS Kanwar.

Es la institución de salud más activa de la India, fundada en 1964 por Mahatma Gandhi. Distribuyen regularmente mis libros y boletines en la India. Esta institución ha presentado mi libro al Ministerio de Salud de la India. A continuación algunas partes de las cartas que me escribió el director de esa institución:

"Había leído sobre usted hace cinco años en la revista vegetariana británica, a la que no le presté mucha atención y casi lo había olvidado; hasta el mes pasado, una señora mexicana que dirige un sanatorio allí se quedó con nosotros durante tres semanas y habló muy bien de usted. alimentos crudos. Desde entonces, he estado tratando impaciente de contactar con usted y pedir un libro, pero ¿cómo podría encontrar su dirección? Pero hace unos días vinieron a nosotros dos personas que han estado en alimentos crudos durante cinco años y me dieron su dirección Este instituto fue fundado por Gandhi y tuve la suerte de trabajar allí durante diez años durante los últimos años de su vida.

CENTRO DE CURA NATURAL, Uruli-Kanchan, India

Presidente de la Sociedad Vegana de Israel, editor jefe de "Nature and Revista "Salud":

"Muchas gracias por los boletines enviados. Intentamos que lleguen para aquellos que quieran utilizarlos más. Hasta ahora hemos vendido cien volúmenes de sus libros; En un país pequeño donde la mayoría de la población no sabe inglés, vender tantos libros es realmente un gran éxito. Les envío una portada de la revista "Naturaleza y Salud" (TEVA UBRIUT), en la que también está impresa la preciosa foto de Anahit, de seis años. Ahora estoy preparando un artículo para imprimir con una fotografía de Anahit, de doce años."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

Este médico es el presidente de la Sociedad Vegetariana Británica, quien tiene una práctica en Londres, y después de leer mi libro, ella estaba

convencida y da mi dirección a sus pacientes y les prescribe el libro de alimentación cruda. La siguiente carta así lo demuestra:

"Leí su libro sobre alimentos crudos. El Dr. Lato me recetó una dieta de alimentos crudos para tratar mi cáncer. Me dio su dirección para que pueda pedir el libro. Le enviaré diez dólares por correo y, por favor, envíeme tres libros. y seis boletines."

Sra. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londres, W. 2

Sra. VERA STANLEY ALDER:

"Querido y glorioso amigo, leí atentamente tu libro dos veces y sentí que Este libro marcará el comienzo de una nueva era para la humanidad. Es muy necesario poner este libro ante los ojos de la gente para que finalmente haya una vitalidad general en el mundo. Eres un genio que supo reconocer la verdad simple y perfecta y explicarla más correctamente que todos los nutricionistas cuyos libros he leído hasta ahora.

Durante años he estado recalcando a la gente que el hombre es frugívoro y que así es como se resolverán los problemas del mundo y se creará un mundo dorado. Su lema ("no cocines") elimina todos los motivos, medidas, moderaciones, con un orden sencillo y básico. Eliminarás las estadísticas y demás que se han discutido hasta ahora, y en su lugar brindarás a las personas verdadera salud y felicidad.
Tu descubrimiento, como el descubrimiento de la electricidad, es obra de un genio, y quizás las personas que te entienden también sean genios.

Haré lo que sea necesario para que tu libro sea famoso; Actualmente estoy editando un libro, escribiendo otro libro y dando conferencias. Los días son demasiado cortos para hacer estas cosas. Ahora la situación en el mundo es crítica, pero mi esposo y yo nos sentimos alentados, en términos de saber que usted, su trabajo y su éxito todavía están en este mundo.
Por favor acepte que estamos muy cerca de usted.

Te envío uno de mis libros. "Somos veganos desde hace años, no fumamos ni bebemos alcohol, y ahora mi marido y yo utilizamos su método".

«COMUNICACIÓN DE LA UNIÓN MUNDIAL» 8 First Avenue, Londres.

ESENCIA DE SALUD» Máximas editoriales de Leyes de Salud y Vida:

29 de abril de 1968:

"Recibí su libro. No sólo encuentro que este libro es excelente, pero encaja perfectamente con mis pensamientos, acciones y escritos. Ahora estamos publicando una revista llamada "ESENCIA DE SALUD". Además de publicar esta revista y mis libros personales, quiero vender libros extranjeros que muestren a la gente el camino correcto. Para ello, es seguro que su libro debe incluirse entre mis libros, así que infórmeme sobre los términos del descuento al por mayor".

24 de mayo de 1968:

"Me complace enviarle un cheque de 82,5 dólares por cincuenta volúmenes de libros sobre alimentos crudos. Si está dispuesto a darnos los derechos para imprimir el libro, lo aceptaremos con gusto. Tenemos todas las herramientas para publicarlo".

Box 2821, Durban, Sudáfrica.

MISIÓN PÚBLICA DE DAULAT RAM:

“Usted se sorprenderá al recibir esta carta; créame, después de ver su libro, todos los miembros de la junta directiva de este instituto no sólo quedaron profundamente afectados, sino también completamente convencidos de que sólo a través de los alimentos crudos se podrá salvar a la población de todas las enfermedades. Nuestra comunidad es una organización benéfica. Hemos decidido implementar el movimiento de alimentos crudos en la India. Si nos permite imprimir su libro en inglés y en los idiomas locales, distribuiremos diez mil copias de forma gratuita en primer lugar. También contactamos al Ministerio de Salud para que también consideren este tema en sus actividades. Decidimos demostrar la verdad también en los hospitales.

Sabemos que su filosofía tiene oponentes en términos de intereses personales, pero en un país como la India, donde la mayor parte de la población es pobre y hambrienta, los alimentos crudos encontrarán un terreno adecuado y causarán que millones de seres humanos que, como resultado de la comida cocinada y los hábitos y costumbres equivocadas sufren, serán salvos. "Más tarde, cuando tu libro esté

publicado y se logra el resultado, le enviaremos una invitación para venir a la India con su familia y ver el resultado con sus propios ojos".

Krishan Mohan, vicepresidente. 17-B, Asaf Ali Rd. Nueva Delhi

---

Después de recibir la carta de la embajada de la India, decidí intentarlo nuevamente e informar a las autoridades de nuestro país sobre esta victoria. Primero, escribí la siguiente carta a Mohamad Reza Shah Pahlavi y adjunté un volumen de libros persas, ingleses y armenios a la Oficina Imperial.
La carta:

"Estoy orgulloso de traerles una noticia extremadamente feliz que puede resultar difícil de imaginar al principio.

Como resultado de mis treinta años de esfuerzos, estudios, investigaciones y experiencias, hoy se ha demostrado definitivamente que las causas de todas las enfermedades son causadas por el consumo de alimentos cocinados, productos químicos y otras sustancias muertas que las personas introducen en su cuerpo sin saberlo. Me convencí de ello cuando perdí a dos de mis amados hijos, uno a la edad de diez años y el otro a la edad de catorce, como resultado de la prescripción de medicamentos "eficaces" y alimentos "fortificantes" por médicos famosos. Un libro detallado que había escrito en armenio fue impreso y publicado en 1960, luego, para informar a mis compatriotas persas en 1963, publiqué temporalmente un pequeño folleto en persa, una copia del cual presenté al mismo tiempo. El libro mencionado fue notado por el Sr. Pahlbod, Ministro de Cultura y Artes. Me citó y después de varias reuniones me presentó al Dr.

Abbas Nafisi, secretario general de Red Lion and Sun. Al Sr. Dr. Abbas Nafisi y al Dr. Abolqasem Nafisi, director del Hospital de Maternidad Khaje Nouri, les gustaron mis ideas y opiniones y prometieron todo tipo de asistencia y cooperación; Con el fin de realizar investigaciones preliminares sobre los alimentos crudos, me presentaron el orfanato Nemooneh, la guardería número uno y el hospital infantil Bahrami. Desafortunadamente, encontré algunas dificultades allí, porque era necesario separar a algunos médicos y empleados de viejas ideas erróneas y familiarizar sus pensamientos con nuevas ideas, por lo tanto, debido al aplazamiento del trabajo, mis esfuerzos resultaron infructuosos y abandoné temporalmente la búsqueda de el asunto. Por supuesto, con gran

Me arrepiento, sobre todo porque observé de cerca los efectos nocivos de sus malos hábitos alimentarios.

Básicamente, los administradores de las instituciones mencionadas, así como todos los médicos, no prestaron atención al efecto real de los alimentos muertos y solo alimentaron a todos los pacientes con alimentos cocinados y no vitales, como los restaurantes, que causan enfermedades al 100%. Después del fracaso en mi propio país, decidí expresar mis ideas a los científicos de países extranjeros, para que así pueda obtener evidencia válida e innegable para implementar mi plan en mi tierra natal. Ahora que ha llegado el momento, siento que es mi deber sagrado transmitirles esta importante información a ustedes que han mostrado su intención al mundo con la revolución blanca del sha y del pueblo.

Mi libro en inglés se imprimió y publicó por primera vez en 1963 y ya se vendió. Luego, en 1965, publiqué el segundo libro en idioma armenio y dos años más tarde traduje el mismo libro al idioma inglés, por lo que les envié cada uno de ellos. Envié diez mil volúmenes de estos libros y alrededor de medio millón de folletos gratuitos a políticos de países extranjeros, a periódicos, instituciones, universidades, etc., con mis medios y recursos personales. Este año nuevamente imprimí diez mil folletos en idioma armenio para entregárselos a la gente de forma gratuita. El resultado de estas actividades fue que hoy en los países del mundo, especialmente en América, India y Armenia, hay cientos de miles de personas que son veganas crudas, la mayoría de ellos eran pacientes que estaban decepcionados con los médicos, y ahora continúan su vida en perfecta salud. Recibo miles de cartas de agradecimiento de ellos. Casi todos los veganos y médicos naturópatas y otras instituciones de salud progresistas difunden mis libros y folletos y lanzan extensos anuncios sobre el crudiveganismo; Publican mis anuncios en sus periódicos, construyen sanatorios para el crudiveganismo. En México se establece un orfanato de alimentos crudos. Mi libro está siendo traducido al español en Argentina y al hindi en Delhi y actualmente se está imprimiendo. La BBC presentó mi libro en televisión y leyó partes del mismo a la gente; Médicos filantrópicos de Europa, América, etc. dan mi dirección a pacientes "incurables" y recomiendan leer el

libro sobre comer crudo. Los biólogos de la Academia de Ereván defienden y apoyan mis puntos de vista en la revista mensual "Science & Technics".

Desde que se publicó mi gran libro en armenio hace diez años, la El número de consumidores de crudo en Ereván aumentó. Establecen relaciones entre ellos y organizan fiestas y celebraciones basadas en la alimentación cruda. También se encuentran muchos médicos entre estos consumidores de alimentos crudos; El director y profesor del departamento de nutrición de la Universidad de Ereván organiza conferencias sobre alimentación cruda, y en estas reuniones, personas que se han salvado de enfermedades graves dan sus in

Por ejemplo, una doctora que sufría de parálisis y estaba incapaz de moverse durante cuatro años, se levantó después de catorce meses de alimentos crudos y ahora goza de perfecta salud. Otro ejemplo interesante: uno de mis familiares, un joven de veintiocho años, padecía debilidad nerviosa y apenas podía mover brazos y piernas; No hizo caso de mis instrucciones gratuitas, viajó tres veces a Europa y gastó más de un millón de riales hasta que finalmente recibió en Lausana el libro sobre el consumo de alimentos crudos de manos de un famoso neurólogo que había leído mi libro y había descubierto la verdad. Regresó a Teherán.

Hay miles de documentos similares en el expediente correspondiente y yo Estoy dispuesto a presentarlos a cualquier persona designada. Después de todo, el mayor éxito que he tenido recientemente es que el gobierno de la India ha reconocido oficialmente mi libro como útil y ha decidido publicarlo y recomendar su lectura al pueblo de la India para que puedan seguir las instrucciones del libro. . y ser salvados de las enfermedades, la pobreza y el hambre.

Hoy está definitivamente comprobado que quienes evitan el consumo de alimentos cocinados, drogas venenosas y otras sustancias muertas están libres de todas las enfermedades, ya sean leves o graves, como ataques cardíacos, cáncer, diabetes, enfermedades infecciosas, resfriados. etc. se guardan. Los documentos disponibles demuestran claramente que a medida que se abren nuevos hospitales, el número de pacientes aumenta proporcionalmente; Porque los hospitales, farmacias y cocinas son foco de brotes de enfermedades; Por tanto, no es necesario construir nuevos hospitales, pero sí crear las condiciones para que los hospitales se queden sin pacientes y se cierren uno tras otro, y

esta condición consiste únicamente en cambiar la forma en que la gente come. Al contrario de lo que algunas personas piensan, hacer esto es muy fácil.

Como ha decidido el gobierno de la India, en primer lugar es necesario recomendar a la nación que lea el libro sobre alimentos crudos y en segundo lugar, se debe anunciar oficialmente que cocinar es un acto antinatural y no vital. Debería haber un límite a la publicidad falsa y engañosa de alimentos muertos, medicamentos venenosos y vitaminas químicas.
En lugar de distribuir medicamentos venenosos entre los agricultores, los oficiales del Cuerpo de Salud pueden enseñarles cómo cultivar algunos vegetales vivos. y trigo germinado, alimentos saludables deliciosos y baratos preparados, o cómo una persona puede satisfacer plenamente su cuerpo con dos riales de trigo vivo, dos riales de dátiles y dos riales de verduras y vivir sin enfermedades.
A través de la prensa, la radio y la televisión se puede advertir y prescribir a la nación sobre los cambios en los hábitos alimentarios, la preparación de alimentos naturales vivos y realmente tonificantes; Los hospitales pueden convertirse gradualmente en sanatorios; La forma de alimentar a las guarderías, orfanatos y hospitales debería convertirse progresivamente en obligatoriamente cruda-vegana. Como resultado, las personas trasladan estos sanatorios a sus hogares y se convierten en sus propios médicos. Pronto los hospitales se quedarán vacíos de pacientes y se cerrarán uno tras otro. Paulatinamente disminuirá el consumo de todo tipo de tabaco, bebidas, carne, pescado y otras sustancias nocivas.

Almendras, pistachos, dátiles, pasas y productos alimenticios tan valiosos como muchas otras frutas y verduras se exportan a otros países a los precios más bajos, esto debería detenerse y no debería realizarse ninguna exportación. Por lo tanto, nuestra propia gente consumirá los alimentos cultivados aquí y, como resultado, el nivel de vida de la gente aumentará y su actitud negativa disminuirá. Los robos, los delitos y las falsificaciones desaparecerán. Esto, que al principio parece imposible, dentro de unos años se hará realidad en nuestra patria.

No debemos prestar atención a las ideas absurdas, falsas y erróneas de algunos médicos despiadados y amantes del dinero, porque no sólo han sido incapaces de encontrar el más mínimo remedio para prevenir enfermedades con sus afirmaciones, sino también con sus malas acciones y

Los errores habían provocado la propagación de estas enfermedades. La respuesta a todas estas discusiones es sólo el resultado definitivo del trabajo y la acción. Si el resultado obtenido en mi familia no es suficiente para ellos, así como entre los consumidores de alimentos crudos que se encuentran dispersos en otros países, si recibo suficientes facilidades y medios, estoy dispuesto a probar y probar la veracidad de mi reclamo con acción. En un corto periodo de tiempo.

Mi petición es que lean con paciencia los libros y avisos que les he enviado en inglés."

"A la presencia del mayor salvador de la humanidad de la pobreza y la enfermedad:

Soy un oficial retirado del Ejército Imperial, que se retiró con dieciocho años y tres meses de experiencia debido a obesidad excesiva en el año 1344 (calendario solar persa) según decisión del Consejo Médico del Ejército según el expediente de mi enfermedades graves que se concertaron. Antes de retirarme por un tiempo para tratar mi obesidad, que había ganado alrededor de 125 Kg, me recetaron pastillas para adelgazar como Metrical y las tomé, y como resultado mi peso llegó a 150 Kg y siguió aumentando. Hasta que me privaron por completo del poder para trabajar. Luego, al recetarme vitaminas, kebabs y otros alimentos, también me dio asma. Se decidió jubilarme, es decir, sin prestaciones, es decir, con salario incompleto. En ese momento, cuando mi asma me torturaba, me enviaron al departamento de alergias del hospital número 502 del ejército y me pusieron dieciocho tipos de inyecciones en las manos, y cada una de las que se hinchaba, decían que estás alérgico a esas cosas, claro que se hincharon todos, pero dos o tres los consideraron en cuanto la petición no quedó vacía y dijeron que eres alérgico a ellos y que debes ponerte inyecciones tres veces por semana; Como resultado, tuve asma cardíaca y, al recetarme otras pastillas como Valium, jarabes para el pecho y medicamentos mortales, mi riñón falló y tuve fuertes dolores de hinchazón abdominal. Luego mi peso aumentó de 160 kg y nuevamente al tomar las fuertes tabletas de corten recetadas por el médico, engordé cada día y tuve la llamada obesidad Courtney y nuevamente me enviaron en camilla.

¡A la sala del mismo hospital para recibir tratamiento eterno! Después de la cirugía de hernia umbilical, el médico me dijo que vacié treinta millones de unidades de penicilina en tu estómago; Ahora entiendo que con esta penicilina había llegado al umbral de la muerte. En esa época, mi pequeña hija padecía reumatismo cardíaco y tenía que inyectarse un millón doscientas penicilina (Penador) cada semana hasta los 18 años. Por otro lado, las piernas de mi pequeño hijo estaban torcidas a los lados y padecía tanto -llamada raquitis. Mi esposa, que sufre de pobreza y muchas enfermedades mías y de mis hijos, presentó una denuncia ante el juzgado de manutención familiar y pidió pensión alimenticia, y yo no pude pagar la pensión alimenticia por mi bajo salario, me divorcié de ella, lo que significa salvarla. de esta vida miserable. Me quedé con cinco niños enfermos y huérfanos. Cada día, cuando iba al médico con folletos del seguro médico, se llenaban una gran cantidad de folletos y se malversaba una gran parte de mi salario en forma de visitas, ECG y gastos de laboratorio. También perdería parte de mi salario por la fra
Hasta que el contable del colegio de mi hijo, que se dio cuenta de mi situación, me sugirió el libro de alimentación cruda. Leí este libro con total ilusión y acepté su contenido y junto con mis hijos empezamos a comer 100% crudivegano. A los pocos días mi asma desapareció; Luego la condición de mi hija mejoró gradualmente y las piernas de mi pequeño hijo se enderezaron y yo recuperé mi juventud. En seis meses, mi peso disminuyó de unos 160 a 70 kg. Durante este tiempo, al comer completamente crudo, he recuperado la vida y la frescura de un niño y me he prometido a mí mismo que nunca tocaré comida mortal. A tu libro debo mi salvación de la desgracia."



Sr. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, barrio de los árabes, Naser Khosrow St, Teherán.

La autora de esta carta es una señora que llega a Teherán Raw Vegans. club todos los días después de su trabajo y nos ayuda en el club, y a veces incluso captura algunos videos de las obras del club:

“Cómo superé el cáncer mediante el crudiveganismo:

pronto celebraré mi segundo aniversario de volverme crudo. Hace apenas dos años, cuando el dolor de mi cáncer aumentaba en intensidad, me presentaron un libro sobre alimentos crudos que cambió mi vida por completo. De hecho, este libro me salvó la vida.

El 21/2/2533 (calendario imperial persa) sentí algo extraño en mi seno derecho. Un poco molesta, fui al médico, pero la radiografía no mostró nada inusual. Después de dos meses, el dolor empezó y pronto empeoró. Comenzaron las visitas a los médicos para recibir tratamiento.

El 25/6/2533 con mi permiso se realizó la cirugía; Cuando recuperé el conocimiento, noté que mi seno derecho había desaparecido, mi mano derecha estaba entumecida.

Mi estado de ánimo no cambió mucho hasta que el 5/1/2535, cuando sentí dolor en el muslo izquierdo, fui a varios médicos y después de tomar varias fotos, me diagnosticaron cáncer de huesos y ordenaron un

Informe computarizado de osteotomía de pies a cabeza. En otra cirugía para evitar que la enfermedad progresara, también me extirparon el útero y los ovarios. Pasaron cuarenta días... los médicos dijeron que debía ser hospitalizada nuevamente. Decidí irme al extranjero y continuar el tratamiento allí. Fui a Israel; Después de que me extirparon el seno derecho, cada tres meses me tomaron fotografías de mi pulmón y mi hígado. Mucha radiación penetró en mi cuerpo. Me trataron con cobalto durante cuarenta sesiones, en cada sesión me pusieron cobalto de un lado durante tres minutos y del otro lado durante tres minutos.
En Israel volvieron a tomar fotografías y radiografías, tomaron fotografías de mi bocio, que había operado hace años.

Finalmente, mi médico me explicó todo el proceso y me dijo: "Te extirparon el pecho tarde, esta enfermedad ataca tres partes del cuerpo, pulmones, hígado y huesos; tienes cáncer de huesos avanzado. La cabeza de tu fémur se ha vuelto tan delgada". ¿Me pregunto cómo no se rompió mientras estaba sentado en la silla del avión?

En Israel dieron quince sesiones de cobalto. Regresé a Teherán con una maleta llena de fotografías, cartas, recetas e instrucciones. Tuve quimioterapia durante una semana en Teherán, y desde las siete de la mañana hasta las dos de la tarde me pusieron sal en la cabeza. Debido a que pararon las hormonas, mi peso corporal aumentó de sesenta y ocho kilos a ochenta y tres kilos. Incluso predijeron que se me caería el pelo y que me dejaría barba y bigote. Un día que quería tomar una cápsula, al leer el folleto, vi que estaba escrito que este medicamento tiene hasta doce resultados adversos y posiblemente la muerte; Pero todavía estaba vivo así que decidí dejar de molestarme.

Diez meses después, ocurrió el cambio más importante de mi vida. Cuando uno de mis amigos, que también estaba paralizado, me dijo que se sentía mucho mejor después de un mes de volverse crudivegano, decidí volverme crudivegano también. Al día siguiente, fui al club de crudiveganos con el cuerpo enfermo y decepcionado para conocer su método de nutrición. Comí medio crudo y medio cocido durante unos días, cada vez me animaba más y finalmente me convertí en un

Comedor absoluto de crudo. Al comer crudo durante el primer mes, ocurrió un milagro en mi cuerpo. El pelo de mis cejas, que se había caído por completo, empezó a volver a crecer; Tenía más energía para caminar, mi vista mejoró y me sentí revitalizado. Un día me caí de las escaleras sobre el piso de mármol de la oficina central de seguros; Sentí que me quedaría paralizada. Con esos dos meses de comida cruda, fueron tantos los cambios en mi cuerpo que cuando me volvieron a tomar fotografías de la pelvis y las piernas, el médico dijo: "Tus huesos están más sanos que los míos". No quedaban rastros de esas profundas heridas en mi cuerpo. Guardo todos los documentos y fotografías antes y después de la comida cruda. Hoy, después de dos años de crudiveganismo, he cambiado por completo. No tomé ningún medicamento durante este Mi mano derecha, que estaba completamente entumecida después de la cirugía, ha vuelto a la normalidad. Mi cuerpo, que estaba lleno de granos debajo de la piel después de la quimioterapia y tenía dolores intensos, mejoró y los granos desaparecieron. Durante este tiempo perdí veinte kilos. Ahora trabajo ocho horas al día y soy muy activa en mi tiempo libre. Espero pasar mi tiempo feliz y saludable en esta nueva vida".



Maryam Neshan BarJan, Nacida el 25 de julio de 1931 - Teherán

***

Estas y miles de otras cartas recibidas de consumidores crudos de diversas nacionalidades en todo el mundo demuestran que aquellos pacientes que abandonan el uso de medicamentos y alimentos cocinados se curan inmediata e invariablemente de toda clase de enfermedades de una vez para siempre.

El periódico "AVANGUARD", que se publica en Ereván, capital de Armenia, escribe en uno de sus números (1964, núm. 98): "Varios ingenieros, músicos y pintores, todos ellos
que son hombres de conocimiento, se han convertido en comedores crudos. Os aseguran que se sienten tan ligeros y sanos que no transpiran ni sienten las palpitaciones del corazón."

La revista moscovita "CIENCIA Y VIDA" confiesa en
En su número de marzo de 1965, dice que hay muchos consumidores crudos entre sus lectores, que se han curado de diversas enfermedades y han informado a los editores de todos los detalles de su recuperación.

En estas circunstancias no se puede entender por qué los biólogos y otras autoridades responsables no toman medidas activas para implementar los principios del consumo de alimentos crudos. ¿Por qué dudan cuando se ha encontrado el camino para alcanzar su objetivo final de liberar a la humanidad de las enfermedades y garantizar una vida feliz para todos? Si así lo desean, pueden curar a todos los enfermos en dos meses y vaciar los hospitales de sus pacientes. Es deber de toda persona noble preguntarles si desean lograr este objetivo o no.

Declaro solemnemente al mundo entero que EN ADELANTE LA PRESCRIPCIÓN DE MEDICAMENTOS TÓXICOS Y LA RECOMENDACIÓN DE COMIDAS COCINAS DEBEN SER CONSIDERADAS COMO LOS CRÍMENES MÁS DESPALADOS CONTRA LA HUMANIDAD, PORQUE SON LOS FACTORES QUE
CAUSAN TODAS LAS ENFERMEDADES HUMANAS.

***



Precioso perro blanco de 7 años, Jackie vive con nosotros como crudivegano desde el principio de su vida.

Ahora se ha demostrado fácilmente que comer carne no es natural ni siquiera para otros animales, y no tenemos carnívoros reales. Jackie está acostumbrada a los alimentos que comemos desde que nació. La mayor parte de su comida se compone de trigo, dátiles, pasas, pistachos, ensaladas y frutas diversas, todas ellas vivas (crudas), porque en nuestra casa no hay ni un solo gramo de comida muerta. Este perro incluso come cebollas y rábanos con muchas ganas.

Cuando lo sacamos fuera de la ciudad, pasta como un cordero en los verdes prados. Comparado con otros perros, este perro es extremadamente sano, fresco y lleno de energía. Si queremos acostumbrar a los cachorros de leones, leopardos y lobos a comer plantas como este perro, al cabo de unas generaciones abandonarán por completo su ferocidad y se calmarán, pudiendo convivir con otros animales como las vacas. Pero, por el contrario, nunca podremos acostumbrar a las vacas a comer carne.

¿Qué se debe evitar?

El fruto seco que ha sido procesado con azufre o agua picante. o con otros productos químicos no debe consumirse, porque no tiene valor nutricional y es sólo una sustancia venenosa, por lo que ni siquiera los gusanos se acercan a él. No debes consumir ese aceite de oliva que ha sido filtrado con químicos y no tiene su color, olor y sabor natural.

y ha perdido su valor nutricional. Las aceitunas saladas, los pepinos encurtidos y los encurtidos preparados con sal o vinagre no se consideran alimentos vivos y naturales. Además, el vinagre, el vino y otros comestibles que han regresado de su estado original y natural no tienen valor nutricional. La sal también se prepara de una forma que calienta y es nociva, además de que la sal necesaria para el organismo se encuentra en frutas y verduras. No utilice permanganato u otros desinfectantes para lavar frutas y verduras.

Evite habitaciones calientes, ropa caliente y aire sucio. No utilice jabón ni champú, contienen químicos nocivos para la piel y el cuerpo; Báñese lo antes posible.

Los crudiveganos no comen alimentos no naturales, cocidos, carnosos y grasosos para tener mucha sed; No consume calorías inútiles para apagar con agua fría, no suda para llenar su lugar con agua. Además, los alimentos naturales contienen suficiente agua. La naturaleza ha producido alimentos naturales de tal manera que están llenos de agua en verano y bajos en invierno. Cuando alguien que come crudo tiene sed, la sacia comiendo un pepino, un tomate, una taza de jugo de frutas o agua pura de manantial. Para ello y para añadir agua a la compota, etc., todo ser vivo debe preparar uno o dos vasos de agua de manantial al día. En principio, un comedor vivo no debe permitir que ninguna sustancia química o tóxica entre en su cuerpo, incluso si la cantidad es muy pequeña; es que no debe beber agua del grifo. Esta agua tiene cloro y flúor, y por poco que sea, porque tiene el poder de matar microbios, también tiene el poder de dañar las células del cuerpo humano. Las células humanas también son sensibles como los microbios, se envenenan rápidamente y fallan; en todo el mundo se oyen fuertes críticas por esta mala práctica. Algunas personas subestiman este envenenamiento, toman agua del grifo, le agregan nuevos químicos y venenos, le dan diferentes colores y la llaman bebidas no alcohólicas.

Una vez al mes traemos unas cuantas jarras de agua del manantial Vanak de Teherán, que está cerca de nosotros, y las utilizamos. Existe una gran diferencia entre el sabor y el olor del agua de manantial y del agua del grifo.

La fumigación y los fertilizantes químicos son una de las acciones imprudentes de los pueblos "civilizados" de esta época. La gente codiciosa envenena la tierra con

fertilizantes químicos y aumentar artificialmente la cantidad del producto y en cambio disminuir su calidad; rocían frutas y verduras cuando están maduras y las venden a la gente inmediatamente. Posteriormente, el propio médico, que inventó esta fumigación, ve el mal resultado de su propio trabajo y en lugar de suspenderlo, prohíbe comer frutas y verduras.

Ahora que la situación es así, la gente no debería aprovechar el daño. de fumigar como excusa y cocinar frutas y verduras. Porque si la pulverización destruye el valor del producto, por ejemplo, en un 10%, la cocción destruye el valor en un 100% y, al mismo tiempo, produce mucho más veneno en los alimentos muertos que la pulverización. La gente debería lavar bien estos alimentos envenenados y al mismo tiempo luchar contra esta práctica inhumana. Ahora se alzan las voces de personas de todo el mundo. Forman asociaciones, imprimen revistas y abren tiendas especiales, sanatorios y pensiones para alimentar a la gente con alimentos producidos sin fertilizantes ni pesticidas químicos. Algunos de mis seguidores extranjeros compran un terreno para tener un jardín privado y satisfacer sus necesidades de frutas y verduras sin fertilizantes químicos y vivir en verdadera libertad.

La aventura de la Asociación RawVegans de Teherán Decidí traducir y publicar mi libro en

francés, alemán, español y árabe, y también hacer libros con letras muy interesantes y expandir mi actividad global, pero amigos y amantes de la comida cruda insistieron en establecer un club en Teherán. . Junto con algunos fundadores, reunimos una suma de dinero, preparamos unos estatutos y comenzamos el trabajo. Cedí mis dos grandes habitaciones en la planta baja de mi casa con agua, luz y teléfono de forma gratuita al club y estuve dos años y medio gestionando el club y el restaurante crudivegano. Reuní miembros que eran fieles a mi filosofía y a la constitución de nuestra comunidad, y ellos eran activos, ayudaban, organizaban reuniones amistosas, hablaban de los resultados que obtenían al comer crudo, recogían regalos, bromeaban como una gran familia y en esto De esta manera reunimos a unos 900 miembros.

Un año después de la formación del grupo, el Sr. Javad Ramezani, que estaba gravemente enfermo y los médicos le habían cortado el estómago y

duodeno y le hizo cambios en el estómago, llegó al club agonizando (según dijo) y se hizo socio, se volvió un comedor crudo y se salvó de la muerte. Estaba muy interesado en las actividades de la comunidad y fue elegido miembro de la junta directiva. Desafortunadamente, nunca pudo comprender la profunda y simple filosofía del crudiveganismo. A veces decía: "Mi pensamiento aún no ha llegado a la mente de Aterhov, puede que llegue allí algún día". Llevo años esperando estos días, pero en vano. Ramezani dijo: "Aterhov no debe atacar a los médicos ni a la ciencia médica y condenar sus malas actividades". Pero yo no tenía esa opinión y quería decirle a la gente la verdad.

Cuando las actividades del club prosperaron un poco, vacié el primer piso de mi casa, agregué a las habitaciones anteriores un tercio del alquiler ofrecido por los corredores y se las di al club (la mitad de la casa pertenece a mi esposa, no recibo alquiler de mi mitad). Con mis propios gastos abrí una puerta especial a la calle y construí un sótano de 30 metros cúbicos para almacenamiento, los miembros de la comunidad no celebraban reuniones periódicas, nombramos una junta directiva entre algunos de los miembros activos, y para Para demostrarle al Sr. Ramezani que sus opiniones están equivocadas, le dejé elegir él mismo la junta directiva. Eligió Mohammad Kaar (Profesor de la Universidad Médica de Teherán) como presidente de la junta directiva. Este médico escribió un libro llamado "Vegetarianismo crudo" lleno de fórmulas de laboratorio absurdas y sin sentido y hizo perder el tiempo a la audiencia con conferencias inútiles. Pronto provocó un revuelo en el club y tuvimos que expulsarlo de la membresía según el artículo 29 de los estatutos del club. Fue con algunas personas de ideas afines, invirtió y abrió un club llamado "Vegetarianismo Científico Crudo" en la calle Ministers, cada persona perdió 40 o 50 mil tomans y lo cerró, algunas personas también se arrepintieron de su trabajo y se reincorporaron a nuestro club. El Sr. Ramezani no aprendió de su mala acción, sino que, por el contrario, en lugar de un médico, trajo a otros dos o tres médicos al club para dar un discurso.

Si hubieran aceptado mis palabras que escribí hace años en el libro Raw-Eating, la mayoría de las personas que murieron en los últimos años estarían vivas ahora. Por ejemplo, el Dr. Iqbal, director del sistema médico,

quien me entregó al tribunal para ser castigado, pero él mismo fue castigado en la vida real y murió. Afortunadamente, el tribunal desestimó la denuncia del sistema médico por infundada y falló a mi favor. El sistema médico afirmó que estoy interfiriendo con la "ciencia" médica, pero no tengo nada que ver con ellos, sólo muestro el camino de la naturaleza y este camino correcto mantendrá a las personas sanas y las curará, y como resultado, el La vía de ingresos de los médicos está bloqueada, ¡pero a ningún hombre de negocios le gusta que se destruya su negocio para ganar dinero! En el libro "Raw-Eating", en el que se interpreta la filosofía de los alimentos crudos y con la guía de este libro se forma la sociedad de los crudiveganos, se mencionan algunos puntos básicos que prueban la incorrección y la nocividad de la ciencia médica.

Confío mucho en el flujo de esta asociación y club porque tengo para demostrar cómo perdí todo mi tiempo durante seis años, me mantuve alejado de actividades globales, trabajé duro y gasté dinero, pero todos estos esfuerzos fueron en vano porque unos pocos tramposos se llevaron la comunidad, el club y el restaurante con todas sus propiedades. y muebles míos y de los verdaderos miembros de la comunidad y se los entregaron a los oponentes. el Sr. Javad Ramezani, un rico hombre de negocios cruel y amante del dinero; No podía comprender el significado profundo de la muy simple y excelente filosofía del crudiveganismo; contrariamente a mi opinión, pensaba que llegaría antes a su destino a través de la ciencia. Creía tanto en su opinión y estaba tan seguro de sí mismo que decidió hacer algo para expulsarme del club y ponerse en mi lugar y su filosofía científica en lugar de la ley de la naturaleza. Pusieron el libro del Dr. Majdi "Come y sé hermoso" en lugar del libro sobre alimentación cruda y se hicieron cargo del club con la ayuda de los médicos. Para lograr este peligroso objetivo, tuvo que recurrir a cientos de violaciones, infracciones de la ley, mentiras, amenazas, coacciones, puestas en escena, etc. Primero, intentó alejar de él a MohammadReza Mahtabi y Manouchehr Safarzadeh (dos miembros de la junta directiva). .

Mahtabi, un ingeniero agrícola de 28 años que sobrevivió a una grave enfermedad renal comiendo alimentos crudos, ayudó a reparar el club durante varios meses. Era un joven talentoso que orgullosamente hacía todo el cableado, plomería, pintura y carpintería del club con la ayuda de

Sr. Safarzadeh. Luego dirigió todo el club y el restaurante durante seis meses. Estudió la preparación de ensaladas crudas y escribió un libro titulado "Alimentos crudos veganos, el único alimento humano". El Sr. Mahtabi quería establecer una empresa agrícola para la sociedad, pero su plan quedó inconcluso porque no se encontró la tierra adecuada; El Sr. Mahtabi no es muy rico, y si le hubiéramos dado un pequeño salario para administrar el club y lo hubiésemos conservado, nuestro club no habría estado en esta situación miserable, pero el Sr. Ramezani fue acosado tanto que se escapó de nosotros. y les dijo a sus amigos: "Iré, comeré cocido y me moriré". Y él hizo lo mismo. Fue a Khorramshahr, consiguió un trabajo en el banco Keshavarzi, se mudó de casa, de amigos y de gente, se quedó solo, cocinó y, como resultado, su enfermedad renal reapareció y lo mató.

El Sr. Manouchehr Saffarzadeh trabajó duro para el club y ayudó, pero como él entendía mejor la profunda filosofía del crudiveganismo y siempre la defendió, fue porque el Sr. Ramezani lo miró como un enemigo, de esta manera. La junta se dispersó. El Sr. Safarzadeh fue a Shiraz y el Sr. Abulfazl Sadarat fue a Jahrom, el Sr.
Ramezani y el Sr. Kayhani se quedaron. El Sr. Abulfazl Kayhani no es una persona importante, es pariente del Sr. Ramezani y su leal amigo. Viajé al extranjero tres o cuatro veces por esta época, los crudiveganos me invitan a todo el mundo, quieren verme y a veces voy a verlos. En estas situaciones, Ramezani vio el campo vacío y comenzó su dictadura. Tenemos una constitución redactada por juristas experimentados que lo han previsto todo y han fortalecido mi autoridad para impedir tales violaciones; Pero el señor Ramezani no conoce la ley. Para él, su deseo es la ley.

Según los artículos 18, 21 y 29, el Sr. Ramezani y el Sr.
Los Kayhani fueron expulsados legalmente de la comunidad y cada movimiento que hicieron contra mí fue ilegal y coercitivo. Si hubiera querido, podría haber hecho uso de mi autoridad a tiempo, destituirlos y asumir la dirección de la asociación, pero por extraño que parezca, tenía un interés especial en el Sr. Ramezani por su espíritu activo y dinámico, especialmente que estaba activo y ayudando a la asociación. Había organizado un seminario en su jardín. No quería molestarlo; Siempre estuve esperando que aceptara su error y volviera con nosotros.

Quizás él se estaba burlando de mí y se consideraba sabio porque acepta la ciencia médica, pero yo no. Dijo: "Hay que utilizar todo tipo de medios y planes para luchar". El Sr. Ramezani ha designado a uno de sus amigos y compañeros de clase, el Sr. Mostaan, como contable, quien toma todo el dinero recaudado por la venta del restaurante, la oficina y la membresía al banco y lo deposita en la cuenta personal del Sr. Ramezani. ¿Qué hace el señor Ramezani con este dinero? Nadie lo sabe y no responde ante nadie. El señor Ramezani había hecho un sello; Los domingos y martes de 16:00 a 20:00 y los jueves de 13:00 a 15:00 se imparten conferencias y los pacientes son examinados gratuitamente por médicos y nutricionistas. Pone este sello en los folletos que hice imprimir por mi cuenta, porque el Sr. Ramezani no gasta dinero en publicidad. El sistema médico se quejó de que estaba interfiriendo en el trabajo médico, ahora el Sr. Ramezani está haciendo esto.

Comenzaron con la acupuntura en el club por un tiempo; ¡Mujeres, niños, viejos y jóvenes, sentados junto a la pared con agujas clavadas en los oídos, la nariz, los labios, la frente, las manos y las rodillas como estatuas silenciosas! ¡Estaban esperando que la enfermedad saltara de la punta de la aguja y los salvara!

¿Qué escenas divertidas no crea la ignorancia de la gente cocida? El Dr. Nawab pronunció un discurso a través del altavoz del club y anunció que no está de acuerdo con la opinión de Hovannessian. Muy bien, señor Nawab, si no está de acuerdo con mi filosofía, ¿qué hace en este club? Hay millones de personas en el mundo que están en contra de la filosofía del crudiveganismo, ¿tienen todos derecho a entrar en nuestro propio club y hablar en contra de nosotros? Cuando envié un aviso sobre estos acontecimientos para informar a los miembros, esto enfureció al Sr. Ramezani; Cambió la cerradura de la puerta del patio, la cual yo misma paleé y la planté de flores, para que no pueda entrar al patio a regar el jardín; La puerta de mi oficina está cerrada con llave y tuve que abrir una nueva puerta desde el pasillo. La puerta de entrada al club desde el pasillo también está cerrada por detrás.

Había llegado el momento de elegir una nueva junta directiva. El señor Ramezani preguntó algunas personas para preparar las invitaciones. Las invitaciones se escribieron y colocaron en sobres. El Sr. Ramezani llevó estos sobres a su casa para sellarlos y enviarlos por correo, pero ni siquiera uno de ellos fue enviado por correo, por lo que ninguno

de los miembros de la congregación conocían la elección de la nueva junta directiva. Durante estos días, el Sr. Ramezani había recogido todos los documentos de los miembros y los había llevado a su casa. Había ordenado al señor Mostaan que no aceptara a nadie como miembro. Este es un gran crimen. Alguien le preguntó al Sr. Ramezani que cierto caballero quería ser miembro, ¿por qué no aceptó? Y él respondió: "No me gustó su apariencia". Ningún dictador en el mundo está dispuesto a dar una respuesta tan grosera. En su casa, el Sr. Ramezani invitó a la reunión a amigos, conocidos, vecinos, familiares y otras personas y entregó a cada uno de ellos una tarjeta de socio para que pudieran entrar al club y votar por él el día de las elecciones.

El día señalado para las elecciones, el Sr. Ramezani ingresa al club. con un grupo de falsos pretendientes a comer crudo y el texto de una nueva constitución, con un nuevo nombre, con un nuevo centro y con una nueva filosofía, que fue aprobada por el Sr. Ramezani en su casa con sólo un voto "secreto " . Presentó a un grupo de médicos y otras personas que él mismo había elegido mediante votación "secreta" y dijo: "Quien esté de acuerdo, que levante la mano". Varios mercenarios levantaron la mano sorprendidos y el Sr. Ramezani anuncia: "Fue aprobado". Varios miembros reales del club protestaron. Entré al club desde mi casa y anuncié que al Sr. Ramezani se le ha negado la membresía de la comunidad durante mucho tiempo, por lo que no tiene derecho a votar ni a elegir y ser elegido. Esta elección es ilegal y falsa. El señor Ramezani registró esta elección y no protestamos porque esta nueva asociación no está relacionada con la nuestra. Esta es una nueva comunidad con un nuevo nombre, con un nuevo propósito, con una nueva ubicación, con una nueva constitución, con nuevos libros, con un nuevo fundador y secretario. Cada uno es libre de elegir un objetivo, reunir a su alrededor algunas personas de ideas afines, formar una sociedad y registrarla; Pero en la historia no se ha visto que un grupo ilegal entre en la población de sus oponentes, organice una elección falsa, elimine a los principales fundadores de la comunidad y se apodere de todas las propiedades de la población original. Es como si el enemigo asediara una ciudad, algunos residentes de la ciudad abrieran la puerta y entregaran la ciudad al enemigo. La sociedad de los alimentos crudos está en contra de la mala actividad de los médicos. El artículo 17 de la Constitución dice: "Un verdadero vegano crudo nunca

se enferma y no necesita tratamiento ni procedimientos médicos".
En materia de accidentes y colisiones formamos cirujanos crudiveganos que operarán sin antibióticos, sin suero y sin proteína animal.

Me dicen "¿por qué no estás de acuerdo con estos médicos que son crudos?" ¿Los comen y hablan de alimentos crudos?" No es cierto. El Dr. Majdi le dice a la gente: "A veces se puede comer cocido, no hay problema". Y él mismo come, el Dr. Nawab cree que los alimentos crudos deben comenzarse gradualmente.
Por la apariencia del Dr. Rashti (uno de los nuevos miembros de la junta), se puede entender que no es un crudivegano. Estos médicos han convertido el club de alimentos crudos en el centro de la publicidad y reúnen clientes para su consultorio para ganar fama. El Dr. Nawab se ha convertido en el presidente de la junta directiva, ¿cuál será su presidencia? ¿Solo que habla de proteínas y vitaminas una hora a la semana y ya? El presidente debe presidir los asuntos del club.

Me pregunto cómo el Dr. Majdi, el Dr. Nawab, el Dr. Rashti y otros miembros de la junta miembros elegidos por el Sr. Ramezani, por mucho que estén en contra de mi filosofía, ¿cómo aceptaron participar en esta elección falsa con esta puesta en escena vergonzosa y destituir a Hovannessian, el fundador y secretario permanente de la asociación? Sustituyeron a los fundadores, me quitaron de las manos el club que creé y dirigí durante seis años y se apoderaron por la fuerza del club con todo su equipamiento e instalaciones. Nuestra asociación no necesita conferencias "científicas". Cuando aceptamos el mandato de la naturaleza "no comas cosas cocinadas, no comas animales, come comida cruda y vegana tanto como quieras y lo que quieras". No necesitamos escuchar nada más.

Ramezani se imagina a sí mismo como un científico. Cuando los consumidores de alimentos crudos me rodean y me hacen preguntas, el Sr. Ramezani entra en la conversación y habla sobre la glucosa y el glucógeno. Un día, durante una discusión, el Sr. Kayhani empezó a insultarme. Levantó la mano y gritó cinco o seis veces: "armenio, armenio, armenio". ¡Como si el armenio fuera una especie de maldición! Estoy orgulloso de ser armenio y orgulloso de ser ario y vivir en Persia. Los armenios nunca han sido maltratados por sus compatriotas persas y siempre han gozado de su respeto. Crear odio entre naciones es una de las peores cosas. uno similar paso

Un día, durante una reunión de la junta directiva, durante una discusión, el Dr. Kaar perdió la compostura por un momento y comenzó a maldecir que en mi vida sólo había escuchado de boca de la gente en la calle. Yo estaba sentado en silencio, observando con asombro cómo este respetable hombre se perdía y no entendía lo que decía. Golpeó la mesa con las manos y dijo: "Sube y siéntate en tu habitación, aquí está la nuestra, no la tuya". Porque en el tiempo anterior se había arrepentido de su comportamiento y me abrazó, me besó y se disculpó, lo perdoné; Pero la segunda vez se salió completamente de los límites. Tuvimos que expulsarlo junto con el Sr. Azdanlou, no sólo de la junta directiva, sino también de la membresía de la asociación.

Para molestarme, el Sr. Ramezani no me ha pagado el alquiler durante cinco meses. Un día irrumpió como loco en el club y cuando me vio hablando con unas cuantas personas sobre comer crudo, gritó "Fuera de aquí". Luego le ordenó al trabajador que acababa de contratar: "Tira esto". Este trabajador también me empujó y me arrojó por las escaleras de la puerta de entrada, y caí al suelo y me golpeé la cabeza con una moto y me lastimé. Si no fuera un amante de los alimentos crudos, habría sufrido un derrame cerebral. Fuimos a comisaría y de allí al médico forense, este trabajador quiso exculparse y repitió en voz alta: "Aterhov dice que si tocas la mesa, adelgazarás". ¡Había aprendido mucho comiendo crudo! El Sr. Ramezani también quiso mostrarle algunos documentos al investigador, pero el investigador los rechazó. Seguramente, Sr.
Ramezani quería mostrar su famosa constitución y demostrar que él es el secretario de la comunidad y yo el alborotador. ¿Qué podría hacer aquí? Perdoné y salí; ¿Fue esta la última escena de comedia o tragedia? No lo sé; El señor Ramezani debería responder. ¡Me amenazó muchas veces con hacer algo para obligarme a huir desnudo de Persia! Quizás sea su costumbre porque le debe su vida a mi filosofía. Esta es también una especie de acción de gracias. Cuando le preguntan: "Entonces, ¿dónde está Aterhov?" Él responde: "Es anticiencia". Aquí declaro que cualquier daño a mi vida y propiedad es de él (o de los mismos agentes penetrantes).

El egoísmo y el rencor imprudente llevan a algunas personas al punto en que mi directorio telefónico que contiene los nombres de todos los miembros

fueron registrados y en mi oficina faltan dos carpetas llenas de correos en inglés (alrededor de mil). No puedo decir de quién puede ser el trabajo de este acto vil e indigno, pero sé que es el trabajo de una persona que quiere tomar contacto con los seguidores del crudiveganismo y abusar de ellos. Está claro que quien los robó no puede utilizarlos públicamente. Quien hizo esto, lo hizo por ignorancia. Lo perdono y le pido que si siente un poco de humanidad en su corazón, después de entender lo que significan, me envíe estas cartas; porque estas cartas serán sumamente importantes y valiosas para mí y para la historia del crudiveganismo en el futuro.

Ahora que no voy al club, las personas tratadas vienen al segundo piso de mi villa para dar gracias, informarse y comprar libros. Formamos una comunidad con una filosofía escrita en el libro de los alimentos crudos. Cualquiera que no acepte este libro no puede convertirse en miembro de esta comunidad. Los médicos que quieran convertirse en miembros de la asociación de veganos crudos deberían cerrar sus consultorios y no dar recetas ni venenos a los pacientes, pero al fin y al cabo son médicos y no pueden renunciar por completo a sus conocimientos erróneos, y si lo hacen, no tienen nada que hacer. hacer y no tener nada que decir. En nuestro club dan conferencias sobre vitaminas, proteínas y propiedades de las plantas. Estas palabras son simplemente tonterías, mitos, fantasías e invenciones. Al principio daban conferencias tres veces por semana, luego un día por semana y sólo durante una hora. Pronto la gente se cansará de escuchar estas palabras y se quedarán sin palabras, ¿qué van a hacer a continuación? ¿Cuánto pueden engañar a la gente?

Después de todo, si un día Ramezani profundiza sus estudios y acepta sus errores, abandona la cienc~~ia médica~~, regresa a la naturaleza y se somete a las leyes de la naturaleza, estamos abiertos a aceptarlo e ignoraré las dificultades que me han hecho; No hay rencor en la ética de los verdaderos crudiveganos, somos perdonadores.

El raw-veganismo está cada vez más alto
que todas las revoluciones de la historia

La Sra. Astrie con un grupo de niños crudiveganos del orfanato



Un grupo de niños crudiveganos en el orfanato Nancy Anna Zabler en Australia



Arshavir Ter Hovannessian



Un ejemplo de un verdadero ser humano, el iniciador de un mundo nuevo sin enfermedades, pobreza, hambre, guerras y asesinatos, un ejemplo de un completo vegano crudo del siglo XX, Anahit, el siglo XX . hija de Aterhov, de un año de edad, que nunca ha consumido un solo bocado de alimento cocinado y nunca ha tomado medicamentos ni vacunas.

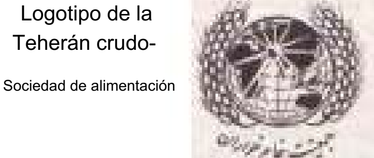


Anahit, 15 años (imagen coloreada)

Anahit, 10 años (imagen coloreada)

Logotipo de la Teherán crudo-

Sociedad de alimentación



firma del

autor

Teherán – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Ciudad de Teherán, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Decir: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.